BUTTONS

Note:
Pressing a button briefly has a different effect than pressing and holding the button for a longer period of time:
- ***Normal press:** press and release the button.*
- ***Long press:** press and hold the button (for at least one second). Use long presses for shortcuts (described in the main modes).*

LEFT
- Stop or pause the exercise recording.
- Cancel the function.
- Exit the menu and return to the previous level of the menu.
- Return to the Time mode from any mode (press and hold the button for at least one second except in Exercise mode press the button twice).



RIGHT
- Move to the next mode or menu level.
- Increase the selected value.

MIDDLE
- Start the exercise recording.
- Accept the function.
- Enter the displayed mode or menu and move to a lower menu level.
- Exercise mode:
  - record lap information (lap) during your exercise
- Turn the backlight on in all modes (press and hold the button for at least one second).





Manuel d'Utilisation
Polar CS200™
Polar CS200cad™

17928266.00 ENG/FRA A

FRA

ENG

17928266.00 ENG/FRA A



Manuel d'Utilisation
Polar CS200™
Polar CS200cad™





BOUTONS

***Remarque :** appuyer sur un bouton brièvement n'engendre pas les mêmes résultats que d'appuyer sur un bouton longuement.*
- ***Pression normale :** appuyez sur le bouton et relâchez.*
- ***Pression longue :** appuyez longuement (au moins une seconde) sur le bouton. Utilisez les pressions longues pour les raccourcis (décrits dans les modes principaux).*

GAUCHE
- Arrête ou met en pause l'enregistrement de l'exercice.
- Annule la fonction.
- Permet de sortir d'un menu et de revenir à l'écran précédent.
- Permet de revenir au mode Heure depuis tous les modes (appuyez longuement sur le bouton - au moins 1 seconde. En mode Exercice, appuyez deux fois sur le bouton).



DROIT
- Passe au mode ou au menu suivant.
- Augmente la valeur sélectionnée.

CENTRAL
- Démarre l'enregistrement de l'exercice.
- Valide la fonction.
- Entre dans le mode ou le menu affiché et accède au sous-menu.
- Mode Exercice :
  - Enregistre les temps intermédiaires (Laps) et les données correspondantes pendant votre exercice.
- Active le rétro-éclairage de l'écran depuis tous les modes (appuyez longuement sur le bouton - au moins une seconde).

INSTRUCTIONS RAPIDES Polar CS200 / CS200cad

Mode Heure : Visualisez l'heure et la date.

Mode "File" (Fichier) : Visualisez en détail les données de votre dernière séance d'exercice.

Mode "Totals" (Cumuls) : Visualisez les données cumulées de toutes vos séances d'exercice.

Mode "Settings" (Réglages) : Changez l'heure et d'autres réglages.

Mode "Connect" : Transférez des réglages de votre PC vers le Cardio / Compteur et vos données d'exercice sur Internet.

Mode Exercice : Visualisez et enregistrez vos données d'exercice, telles que votre fréquence cardiaque, votre vitesse ou votre distance.

Appuyez 2 x sur le bouton **GAUCHE**

DROIT / CENTRAL

Date / Time / Your latest File (Date / Heure du fichier le plus récent)
DROIT
Date / Time / Your Files before the latest one (Date / Heure des fichiers précédents : parcourez-les en appuyant sur le bouton DROIT)
DROIT
Delete FILES (Effacer Fichiers)

Tot.Time / Date (Durée totale / Date)
DROIT
Tot.Kcal / Date (Cumul Kcal / Date)
DROIT
Odometer / Date Odomètre 1 Odomètre 2 (Si utilisé)
DROIT
Distance 1 / Date Distance 2 (Si utilisée)
DROIT
MaxSpeed / Date (Vitesse max / Date)
DROIT
Max.Cad* / Date (Cadence max / Date)
DROIT
RideTime / Date (Durée passée à vélo / Date)

Cycling SET (Réglages Cyclistes)
DROIT
Timer SET (Réglages Minuteurs)
DROIT
Limits SET (Réglages Limites)
DROIT
Bike SET (Réglages Vélo)
DROIT
Watch SET (Réglages Montre)
DROIT
User SET (Réglages Personnels)
DROIT
General SET (Réglages Généraux)

Send FILES (Envoyer Fichiers)
DROIT
Receive DATA (Recevoir des données)

**Capteur de Cadence Polar nécessaire (disponible en option).*

Cher client,

Félicitations ! Nous vous remercions d'avoir choisi le Cardio / Compteur Polar ! Nous sommes heureux de pouvoir vous aider à atteindre vos objectifs personnels d'entraînement et de forme physique.

Nous vous invitons à lire attentivement ce manuel afin de vous familiariser avec votre Cardio / Compteur. Vous y trouverez toutes les informations concernant l'utilisation et l'entretien de votre appareil. Le schéma de fonctionnement sous forme de carte détachable, en couverture, est un guide rapide présentant les différentes fonctions de votre Cardio / Compteur. Si vous souhaitez en savoir plus sur votre Cardio / Compteur Polar, consultez notre site www.polar.fi.
Pour obtenir un programme d'entraînement personnalisé et un calendrier d'entraînement, consultez www.PolarCyclingCoach.com.

Merci d'avoir choisi Polar !

Dear customer,

Congratulations on your purchase of a new Polar cycling computer!
We are proud to assist you in achieving personal fitness and performance goals.

Please read this manual carefully to familiarize yourself with your cycling computer. This manual contains the information you need to use and maintain your cycling computer. The function map on the back of the front cover is a quick guide to the versatile features of the Polar cycling computer. Cut it out and take it with you. Please check www.polar.fi for more detailed product support and www.PolarCyclingCoach.com for a personalized training program and training diary.

Thank you for choosing Polar!

CS200 / CS200cad QUICK GUIDE

View the date and time of day.

Files mode: View detailed information on your latest exercise sessions.

Totals mode: View the long-term information on your exercises.

Settings mode: Change time of day, and other settings.

Connect mode: Transfer the settings from your PC to your cycling computer and send your exercise data to the web service.

Exercise mode: Monitor and record your exercise information, such as your heart rate, speed and distance.

Press 2 x **LEFT** button

RIGHT / MIDDLE

Date / Time of the latest File
RIGHT
Date / Time of the previous Files (scroll them by pressing the RIGHT button)
RIGHT
Delete FILES

Tot.Time / Date
RIGHT
Tot.Kcal / Date
RIGHT
Odometer / Date Odometer1 Odometer2 (if in use)
RIGHT
Distance1 / Date Distance2 (if in use)
RIGHT
MaxSpeed / Date
RIGHT
Max.Cad* / Date
RIGHT
RideTime / Date

Cycling SET
RIGHT
Timer SET
RIGHT
Limits SET
RIGHT
Bike SET
RIGHT
Watch SET
RIGHT
User SET
RIGHT
General SET

Send FILES
RIGHT
Receive DATA

**Optional Polar Cadence Sensor required.*

TABLE DES MATIÈRES

Les informations concernant l'utilisation du produit avec le Capteur de Cadence sont indiquées en bleu.

1. PRÉSENTATION DU CARDIO / COMPTEUR POLAR CS200

1.1 COMPOSANTS DU CARDIO / COMPTEUR

Le Cardio / Compteur Polar CS200 se compose des éléments suivants :



Cardio / Compteur
Le Cardio / Compteur affiche et enregistre vos données cyclistes ou vos données d'exercice pendant la séance. Programmez vos données personnelles sur le Cardio / Compteur et analysez vos données d'exercice après votre séance.



Support Vélo™ Polar
Installez le Support Vélo sur votre guidon / potence et fixez le Cardio / Compteur dessus.



Capteur de Vitesse™ Polar
Capteur de Vitesse sans fil mesurant la vitesse et la distance à vélo.



Capteur de Cadence™ Polar
Un Capteur de Cadence est inclus dans le coffret **Polar CS200cad.** Le Capteur de Cadence sans fil mesure la cadence de pédalage par minute. Les informations concernant l'utilisation du produit avec le Capteur de Cadence sont indiquées en bleu.
Le Capteur de Cadence n'est pas inclu dans le coffret **Polar CS200.** Il est cependant disponible en option en tant qu'accessoire.



Emetteur Polar Codé™
L'émetteur transmet le signal de votre fréquence cardiaque au Cardio / Compteur. L'émetteur possède des électrodes sur sa face interne, qui détectent votre fréquence cardiaque.
La ceinture élastique permet de maintenir l'émetteur en place, au niveau de la poitrine.

Services Internet Polar
Le site Internet Polar Cycling Coach (www.PolarCyclingCoach.com) est un service Internet complet conçu pour vous aider à atteindre vos objectifs d'entraînement. L'inscription gratuite vous donne accès à un programme d'entraînement personnalisé, à un calendrier d'entraînement, à des articles utiles et bien plus encore. Pour profiter des dernières améliorations des produits Polar et de conseils en ligne, consultez notre site : www.polar.fi.

Service Après-Vente, Questionnaire Consommateur et Informations sur la Garantie Internationale.
Si vous rencontrez des problèmes d'utilisation avec votre Cardio / Compteur, retournez-le avec le Formulaire de Retour à votre Service Après-Vente agréé Polar. En complétant le Questionnaire Consommateur, vous nous aidez à améliorer la qualité du Service Consommateur et à développer des produits et des services répondant à vos besoins. La Garantie de 2 ans Polar est émise pour les clients ayant fait l'acquisition de ce produit. Conservez la Carte Internationale de Garantie, ainsi que votre preuve d'achat.

1.2 DÉMARRAGE FACILE

Effectuez vos réglages dans le mode “Réglages de Base” (Heure, Date, Unités et Réglages Personnels).

Comment effectuer les “Réglages de Base”

Soyez très précis lorsque vous effectuez vos “Réglages de Base”. En effet ces réglages influent sur l’exactitude des données (consommation calorique, détermination de la OwnZone, etc.)

Activez le Cardio / Compteur en appuyant sur le bouton **CENTRAL.**
L’affichage se remplit de symboles.

1. Appuyez sur le bouton **CENTRAL**. **BASIC SET** (Réglages de Base) s’affiche.
2. Continuez en appuyant sur le bouton **CENTRAL** et suivez les étapes ci-dessous.

L’écran affiche :	Appuyez sur le bouton DROIT pour :	Appuyez sur le bouton CENTRAL pour valider
3. **Time Set** (Réglages Heure) • Mode 24 h/12 h →	Bouton **DROIT** → • Sélectionner le format 12h ou 24h.	Bouton **CENTRAL**
• AM / PM (pour le format 12h)	Bouton **DROIT** • Sélectionner AM ou PM.	Bouton **CENTRAL**

L'écran affiche :	Appuyez sur le bouton DROIT pour :	Appuyez sur le bouton CENTRAL pour valider
• Hours (Heures)	Bouton **DROIT** • Ajuster les heures.*	Bouton **CENTRAL**
• Minutes (Minutes)	Bouton **DROIT** • Ajuster les minutes.*	Bouton **CENTRAL**
4. **Date Set**** (Réglages Date)		
• Day / Month (Jour / Mois)	Bouton **DROIT** • Ajuster le jour (en format 24h) ou le mois (en format 12h).*	Bouton **CENTRAL**
• Month / Day (Mois / Jour)	Bouton **DROIT** • Ajuster le mois (en format 24h) ou le jour (en format 12h).*	Bouton **CENTRAL**
• Year (Année)	Bouton **DROIT** • Ajuster l'année.*	Bouton **CENTRAL**

Remarques :

- **Lorsque vous ajustez une valeur, les chiffres défilent plus vite si vous appuyez longuement sur le bouton **DROIT**.*
- *****Le format d'affichage de la date dépend du format d'affichage de l'heure (24h : jour - mois - année / 12h : mois - jour - année).***
- *Après le remplacement de la pile ou après avoir réinitialisé le Cardio / Compteur, vous n'avez que la date et l'heure à re-paramétrer dans les "Réglages de Base". Vous pouvez ignorer les autres réglages en appuyant longuement sur le bouton **GAUCHE**.*

L'écran affiche :	Appuyez sur le bouton DROIT pour :	Appuyez sur le bouton CENTRAL pour valider
5. **Unit** (Unités) kg/cm ou lb/ft	Bouton **DROIT** • Sélectionner les unités pour le poids et la taille : kg/cm ou lb/ft.	Bouton **CENTRAL**
6. **Weight** (Poids) kg/lb	Bouton **DROIT** • Ajuster votre poids en kilogrammes ou en livres. ***Remarque :*** *si vous vous êtes trompé d'unités, vous pouvez toujours les modifier en appuyant sur le bouton* ***GAUCHE*** *et en revenant à l'étape 5.*	Bouton **CENTRAL**
7. **Height** (Taille) cm/ft	Bouton **DROIT** • Ajuster votre taille en cm ou en ft. • Ajuster votre taille en pouces (si vous avez choisi lb/ft).	Bouton **CENTRAL** Bouton **CENTRAL**
8. **Birthday** (Date de Naissance) • Day / Month (Jour / Mois) • Month / Day (Mois / Jour) • Year (Année)	Bouton **DROIT** • Ajuster le jour (en format 24h) ou le mois (en format 12h). Bouton **DROIT** • Ajuster le mois (en format 24h) ou le jour (en format 12h). Bouton **DROIT** • Ajuster l'année.	Bouton **CENTRAL** Bouton **CENTRAL** Bouton **CENTRAL**

L'écran affiche :	Appuyez sur le bouton DROIT pour :	Appuyez sur le bouton CENTRAL pour valider
9. **Sex** (Sexe) Male / Female (Masculin / Féminin)	Bouton **DROIT** • Sélectionner votre sexe.	Bouton **CENTRAL**

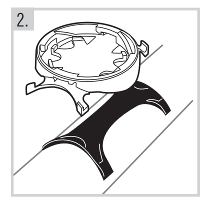
- **Settings done** (Réglages effectués) s'affiche.
- Pour changer vos réglages, appuyez sur le bouton **GAUCHE** jusqu'à ce que vous reveniez au réglage désiré.
- Pour valider vos réglages, appuyez sur le bouton **CENTRAL**, l'écran revient ensuite à l'affichage de l'Heure.

Si, en mode Heure, vous appuyez sur le bouton **GAUCHE** ou vous n'appuyez sur aucun bouton pendant cinq minutes, le Cardio / Compteur passe automatiquement en mode économie d'énergie (affichage vide). Vous pouvez réactiver le Cardio / Compteur en appuyant sur n'importe quel bouton.

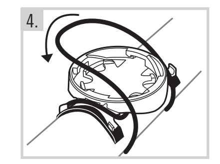
1.3 INSTALLATION DU SUPPORT VÉLO, DU CARDIO / COMPTEUR ET DES CAPTEURS DE VITESSE ET DE CADENCE

1.3.1 SUPPORT VÉLO ET CARDIO / COMPTEUR

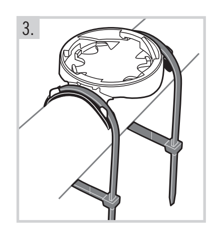
1. Vous pouvez installer le Support Vélo et le Cardio / Compteur sur le guidon, du côté gauche ou du côté droit de la potence, ou bien directement sur la potence. Vous pouvez fixer le Support Vélo de deux façons : soit en utilisant des colliers de serrage, soit en utilisant l'élastique.



2. Positionnez le support caoutchouc sur le guidon ou la potence et placez le Support Vélo dessus.



4. Vous pouvez aussi fixer le Support Vélo avec l'élastique.

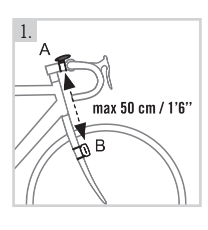


3. Si vous utilisez les colliers de serrage, positionnez-les au niveau des pattes de fixation du Support Vélo, faites ensuite le tour du guidon / de la potence et serrez fortement. Coupez ensuite les extrémités des colliers qui dépassent.

5. Placez le Cardio / Compteur sur le Support Vélo et faites-le tourner dans le sens des aiguilles d'une montre jusqu'à entendre un déclic. Pour le détacher, appuyez sur le Cardio / Compteur et faites-le tourner simultanément dans le sens inverse des aiguilles d'une montre.

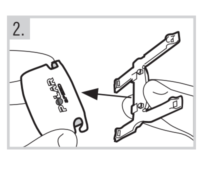
1.3.2 CAPTEUR DE VITESSE

Pour installer le Capteur de Vitesse et l'aimant de rayon, vous avez besoin de ciseaux et d'un petit tournevis.

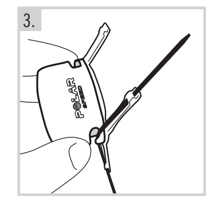


1. Positionnement du Capteur de Vitesse : vous pouvez l'installer sur le devant de la fourche avant. Lorsque le Cardio / Compteur est placé sur la potence (voir illustration 1), vous pouvez placer le Capteur de Vitesse (B) de n'importe quel côté de la fourche. Par contre, lorsque le Cardio / Compteur est placé sur le guidon, le Capteur de Vitesse (B) doit être placé du même côté sur la fourche avant.

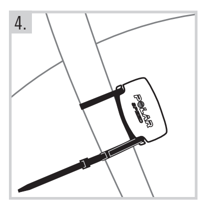
La distance maximale entre le Cardio / Compteur et le Capteur de Vitesse ne doit pas excéder 50 cm / 1'6'' (A). Si la distance est plus importante (60 - 70 cm / 2' - 2'3''), vérifiez le bon fonctionnement du Capteur avant de commencer votre séance d'exercice. Le Cardio / Compteur doit former un angle d'approximativement 90 degrés avec le Capteur de Vitesse.



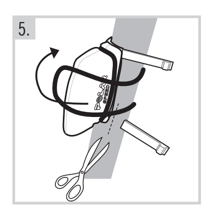
2. Vous avez deux supports caoutchouc, de tailles différentes, pour le Capteur de Vitesse. Suivant le diamètre des tubes de la fourche avant, choisissez le support qui convient le mieux et fixez-le au Capteur.



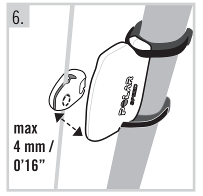
3. Vous pouvez fixer le Capteur de Vitesse de deux façons : soit en utilisant les colliers de serrage, soit en utilisant l'élastique. Si vous utilisez les colliers de serrage, faites-passer ceux-ci au travers des trous du Capteur et des trous du support caoutchouc.



4. Positionnez le Capteur sur la fourche avant de façon à ce que le logo POLAR soit dirigé vers l'extérieur. Ajustez les colliers de serrage autour de la fourche mais sans les serrer.



5. Vous pouvez aussi fixer le Capteur de Vitesse avec l'élastique, comme indiqué sur l'illustration ci-contre. Positionnez le Capteur sur la fourche avant de façon à ce que le logo POLAR soit dirigé vers l'extérieur. Lorsque vous utilisez l'élastique, coupez les extrémités du support caoutchouc qui dépassent.



6. Positionnez l'aimant sur un rayon de la roue avant, au même niveau que le Capteur de Vitesse. Le trou de l'aimant doit passer en face du Capteur lorsque la roue tourne. Dans un premier temps, serrez légèrement la vis de l'aimant, avec un tournevis, afin qu'il ne bouge plus. Ne serrez pas encore fortement.

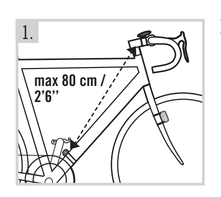
Ajustez le positionnement de l'aimant et du Capteur de Vitesse, de façon à ce que l'aimant passe très près du Capteur sans le toucher. Pour ce faire, orientez autant que possible le Capteur vers la roue/les rayons. La distance maximale entre le Capteur de Vitesse et l'aimant de rayon doit être de 4 mm / 0'16''. Une fois que l'aimant et que le Capteur de Vitesse sont correctement positionnés, serrez fortement la vis de l'aimant avec un tournevis afin qu'il ne bouge plus. Serrez aussi fermement les colliers de serrage autour du Capteur de Vitesse et coupez les extrémités qui dépassent.

Votre sécurité est primordiale. Lorsque vous êtes à vélo, restez toujours attentif à la route et à la circulation afin d'éviter les accidents et les blessures. Vérifiez que vous pouvez manœuvrer le guidon normalement et que les câbles de freins et de changement de vitesse ne se coincent pas dans le Capteur de Vitesse ou le Support Vélo. Vérifiez aussi que le Capteur ne gêne pas le pédalage, le freinage ou le changement de vitesse.

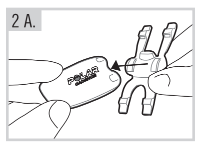
Avant de partir à vélo, pensez à paramétrer la circonférence de roue de votre vélo sur le Cardio / Compteur. Pour plus d'informations, reportez-vous aux pages 47-48.

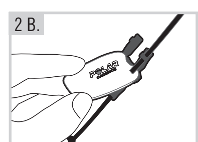
1.3.3 CAPTEUR DE CADENCE

Pour installer le Capteur de Cadence et l'aimant de manivelle, vous avez besoin de ciseaux et d'un petit tournevis.

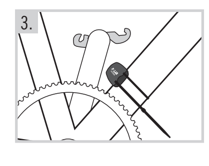


1. Positionnement du Capteur de Cadence : vous pouvez l'installer sur le tube diagonal de votre vélo. La distance maximale entre le Capteur de Cadence et le Cardio / Compteur ne doit pas excéder 80 cm / 2'6''. Si nécessaire vous pouvez aussi l'installer sur le tube vertical / la tige de selle de votre vélo.

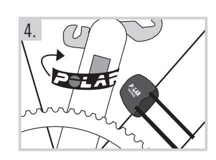




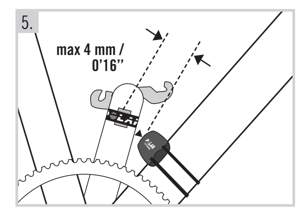
2. Fixez le support caoutchouc au Capteur de Cadence (A) et faites-passer les colliers de serrage au travers des trous du Capteur et des trous du support caoutchouc (B).



3. Avant d'ajuster le Capteur sur le tube diagonal, le tube vertical ou la tige de selle, vérifiez que son emplacement est propre et sec. Si le Capteur touche la manivelle (lorsque celle-ci tourne), positionnez celui-ci un peu plus haut. Dans un premier temps, serrez légèrement les colliers de serrage, afin que le Capteur ne bouge plus. Ne serrez pas encore fortement.



4. Positionnez l'aimant assez haut et du côté intérieur de la manivelle. Avant d'ajuster l'aimant sur la manivelle, vérifiez que son emplacement est propre et sec. Fixez l'aimant à la manivelle avec l'adhésif fourni.



5. Ajustez le positionnement de l'aimant de manivelle et du Capteur de Cadence, de façon à ce que l'aimant passe très près du Capteur sans le toucher. Pour ce faire, orientez autant que possible le Capteur vers l'aimant.

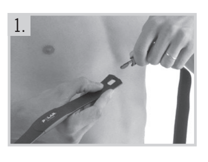
La distance maximale entre le Capteur de Cadence et l'aimant de manivelle est de 4 mm / 0'16''. Attention : lorsque la manivelle tourne, l'aimant doit passer en face du coin inférieur du Capteur, même lorsque celui-ci est positionné sur le tube vertical. Le coin inférieur du Capteur est indiqué par la flèche sur l'illustration ci-contre. Une fois que l'aimant et que le Capteur de Cadence sont correctement positionnés, serrez fermement les colliers de serrage autour du Capteur de Cadence et coupez les extrémités qui dépassent.

Avant de partir à vélo, pensez à paramétrer la circonférence de roue de votre vélo sur le Cardio / Compteur et activez la fonction Cadence. Pour plus d'informations, reportez-vous aux pages 45-48.

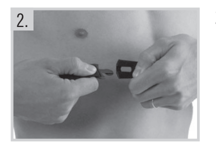
1.4 COMMENT PORTER L’ÉMETTEUR

Le codage du signal de votre fréquence cardiaque réduit les risques d’interférences liés à la présence d’autres cardios à proximité. Pour que la recherche du code soit efficace et assurer ainsi une réception sans interférences de votre fréquence cardiaque, **gardez votre Cardio / Compteur dans un rayon de 1 mètre / 3 pieds de l’émetteur**. Vérifiez que vous ne vous trouvez pas à proximité d’autres personnes portant des cardios ou d’autres sources d’interférences électromagnétiques. Pour plus d’informations sur les interférences, reportez-vous au chapitre “Précautions d’Emploi”, page 60.

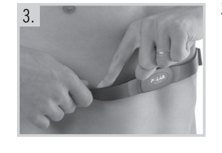
Pour mesurer votre fréquence cardiaque, vous devez porter l’émetteur.



1. Attachez une extrémité de l’émetteur à la ceinture élastique.



2. Réglez la longueur de la ceinture pour qu’elle soit ajustée et confortable. Placez la ceinture autour de votre poitrine, juste en dessous des muscles pectoraux, puis fermez la boucle.



3. Ecartez l’émetteur de votre poitrine et humidifiez les électrodes rainurées sur la face interne de l’émetteur.



4. Vérifiez que les électrodes rainurées sont bien humidifiées et plaquées contre votre peau et que le logo Polar est positionné à l’endroit et au centre de votre thorax.

Reportez-vous aux chapitres suivants pour mesurer votre fréquence cardiaque.

2. MODE EXERCICE

2.1 ENREGISTREMENT DE L'EXERCICE ET MESURE DE LA FRÉQUENCE CARDIAQUE

Le Cardio / Compteur peut enregistrer jusqu'à 7 Fichiers d'exercice. Vous pouvez démarrer l'enregistrement de vos séances de deux façons. Si vous avez activé la fonction AutoStart (Démarrage auto.), le Cardio / Compteur démarre automatiquement l'enregistrement lorsque vous commencez à pédaler et le stoppe automatiquement lorsque que vous arrêtez de rouler. Si la fonction AutoStart est désactivée, vous pouvez démarrer l'enregistrement de l'exercice en appuyant sur le bouton **CENTRAL**. Pour plus d'informations sur la fonction AutoStart, reportez-vous aux pages 45-46.

1. Portez l'émetteur comme décrit au chapitre *"Comment porter l'Emetteur"*, page 17. Pour fixer le Support Vélo et les Capteurs de Vitesse et de Cadence sur votre vélo, reportez-vous aux pages 12-16.

2. Activez votre Cardio / Compteur en appuyant sur le bouton **CENTRAL** et démarrez depuis l'affichage de l'Heure. **Le Cardio / Compteur détecte et affiche automatiquement votre fréquence cardiaque après une quinzaine de secondes et l'icône en forme de cœur entourée d'un cadre ♥ s'affiche et clignote.*** La durée de l'exercice n'est pas encore enregistrée.

3. Placez votre Cardio / Compteur sur son support.
   - Si vous avez activé l'AutoStart (**AutoStart on**), votre vitesse s'affiche automatiquement dès que vous commencez à faire du vélo.
   - Si vous avez désactivé l'AutoStart (**AutoStart off**), vous pouvez démarrer l'enregistrement manuellement en appuyant sur le bouton **CENTRAL** et commencer à faire du vélo : le chronomètre démarre et votre vitesse s'affiche.

4. - Si vous avez activé l'AutoStart (**AutoStart on**), le Cardio / Compteur stoppe automatiquement l'enregistrement de l'exercice, lorsque vous vous arrêtez.
   - Si vous avez désactivé l'AutoStart (**AutoStart off**), vous pouvez arrêter l'enregistrement en appuyant deux fois sur le bouton **GAUCHE**. Pour plus d'informations sur l'arrêt de l'enregistrement d'un exercice, reportez-vous à la page 25.

- Si votre fréquence cardiaque ne s’affiche plus et que 00 s’affiche, la détection du signal de votre fréquence cardiaque s’est arrêtée. Rapprochez le Cardio / Compteur du logo Polar de l’émetteur pour lancer une nouvelle recherche de la fréquence cardiaque. Aucune pression sur les boutons n’est nécessaire.
- Si vous avez activé la fonction **OwnZone**®, la détermination de la OwnZone commence lorsque l’enregistrement de l’exercice démarre. Pour plus d’informations, reportez-vous au chapitre “OwnZone” à la page 42.
- Pour ignorer la détermination de la OwnZone et conserver votre précédente OwnZone, appuyez sur le bouton **CENTRAL** lorsque le symbole OwnZone OZ▸ ____ s’affiche. Si vous n’avez pas déterminé votre OwnZone auparavant, le Cardio / Compteur utilise les limites de fréquence cardiaque basées sur votre âge.

Remarque : ** ♥ Le cadre autour de l’icône en forme de cœur indique que le signal de votre fréquence cardiaque est codé.*

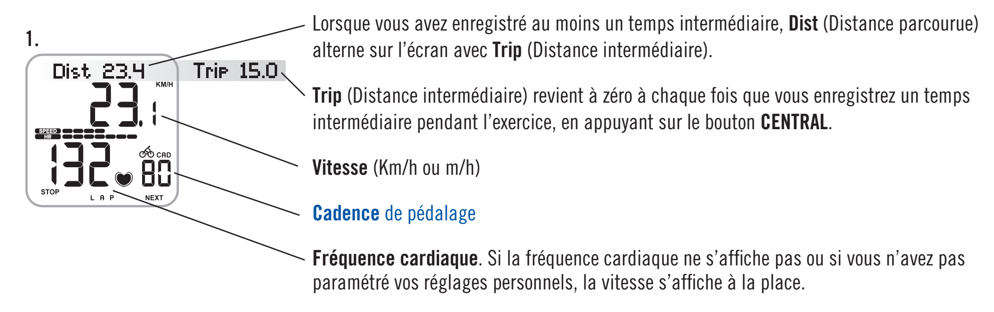
- *Si le Cardio / Compteur ne détecte pas votre fréquence cardiaque, vérifiez que les électrodes sont humides et que la ceinture élastique est bien ajustée.*

2.2 FONCTIONS DISPONIBLES PENDANT L'EXERCICE

Remarque : *vos données d'exercice ne sont sauvegardées que si le chronomètre a été déclenché depuis plus d'une minute* ***ou*** *si un temps intermédiaire (lap) a été enregistré.*

Changer les données de l'affichage : appuyez sur le bouton **DROIT** pour afficher les options suivantes :

1.



Lorsque vous avez enregistré au moins un temps intermédiaire, **Dist** (Distance parcourue) alterne sur l'écran avec **Trip** (Distance intermédiaire).

Trip (Distance intermédiaire) revient à zéro à chaque fois que vous enregistrez un temps intermédiaire pendant l'exercice, en appuyant sur le bouton **CENTRAL**.

Vitesse (Km/h ou m/h)

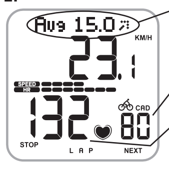
Cadence de pédalage

Fréquence cardiaque. Si la fréquence cardiaque ne s'affiche pas ou si vous n'avez pas paramétré vos réglages personnels, la vitesse s'affiche à la place.

La vitesse et la fréquence cardiaque s'affichent aussi sous forme graphique : plus il y a de barres, plus votre vitesse et votre fréquence cardiaque sont élevées et inversement.
Une barre représente 5km/h ou 3 mph, pour la vitesse. Lorsque les 10 barres sont affichées, votre vitesse est donc de 50km/h ou 30mph, ou plus.

Remarque : *En appuyant longuement sur le bouton* ***DROIT****, le Cardio / Compteur fait défiler automatiquement les options.*
Le défilement peut être désactivé en appuyant de nouveau longuement sur le bouton ***DROIT****.*

2.



Indicateur de vitesse supérieure ou inférieure à la **Vitesse Moyenne**.

Cadence

Fréquence cardiaque

3.

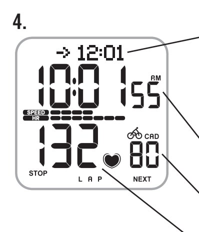
Kilocalories consommées jusqu'à présent.
Le décompte des kilocalories ne commence que lorsque la fréquence cardiaque s'affiche.
Si la fréquence cardiaque ne s'affiche pas ou si vous n'avez pas paramétré vos réglages personnels, la vitesse s'affiche à la place.

Chronomètre ou durée d'exercice.

Cadence

Fréquence cardiaque

4.



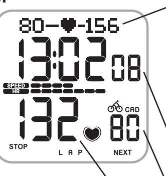
Estimation de l'heure d'arrivée. Si la fonction **Riding distance** (Distance à parcourir) est désactivée, la vitesse s'affiche à la place. Si vous paramétrez la distance que vous souhaitez parcourir, le Cardio / Compteur détermine l'heure d'arrivée estimée à votre destination, en fonction de votre vitesse. Pour plus d'informations, reportez-vous à la page 37.

Heure

Cadence

Fréquence cardiaque

5.



Limites de fréquence cardiaque : votre limite inférieure de fréquence cardiaque s’affiche sur la gauche et votre limite supérieure de fréquence cardiaque s’affiche sur la droite. L’icône en forme de cœur se déplace vers la gauche ou vers la droite en fonction de votre fréquence cardiaque. Lorsque l’icône en forme de cœur n’est pas visible, votre fréquence cardiaque se situe soit en desous de la limite inférieure qui clignote, soit au-dessus de la limite supérieure qui clignote. L’alarme retentit alors, si le volume sonore est activé. Si la fréquence cardiaque ne s’affiche pas, les limites n’apparaissent pas. Pour plus d’informations, reportez-vous à la page 40.

Temps passé dans la zone cible, c’est-à-dire entre les limites de fréquence cardiaque.

Cadence

Fréquence cardiaque

6.

Fréquence cardiaque moyenne et indicateur de hausse ou de baisse de la fréquence cardiaque moyenne sur la dernière minute.

Le **Taux horaire de dépense calorique** (en kcal/h) ainsi que le **Taux kilométrique de dépense calorique** (kcal/km or kcal/m) s’affichent en alternance. Si la fréquence cardiaque ne s’affiche pas ou si vous n’avez pas paramétré vos réglages personnels, la vitesse s’affiche à la place.

Cadence

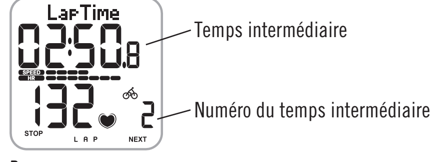
Fréquence cardiaque

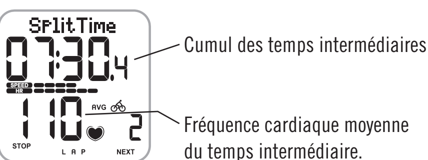
Alarme de Zone Cible : avec l'Alarme de Zone Cible, vous êtes sûr de vous entraîner à la bonne intensité. Quand les limites de zone cible sont activées, le Cardio / Compteur émet des bips sonores à chaque fois que vous vous trouvez au-dessus ou en dessous de vos limites. Vous pouvez programmer les limites de zone cible dans le mode "Settings/Limits SET" (Réglages/Limites). Pour plus d'informations, reportez-vous à la page 40. Si vous vous trouvez en dehors de votre zone cible, l'affichage de votre fréquence cardiaque clignote et le Cardio / Compteur émet des bips sonores à chaque battement de votre cœur.

Le symbole dans le coin supérieur droit indique que le volume sonore de l'Alarme de Zone Cible est activé. Les bips sonores des boutons peuvent aussi être activés/désactivés dans le mode "Settings" (Réglages). Pour activer ou désactiver le volume sonore, reportez-vous à la page 54.

Remarque : *lorsque les limites de fréquence cardiaque ne sont pas activées, aucune alarme de zone cible ne retentit lors de l'enregistrement de l'exercice. Par ailleurs, aucune donnée de zone cible ne sera sauvegardée dans "Summary File" (Fichier Résumé) ou dans "File" (Fichier).*

Enregistrer des Temps intermédiaires ("Lap Time") et le Cumul des temps intermédiaires ("Split Time") : appuyez sur le bouton **CENTRAL** pour enregistrer les temps intermédiaires et le cumul des temps intermédiaires.
Lap Time (Temps intermédiaire) indique le temps écoulé au bout d'un temps intermédiaire. **Split Time** (Cumul des temps intermédiaires) indique le temps écoulé entre le début de l'exercice et le dernier temps intermédiaire (par exemple du début de l'exercice jusqu'au 4ème temps intermédiaire).





Remarques :

- *Si vous avez activé la fonction* ***AutoLap*** *(Enregistrement automatique de temps intermédiaires) dans le mode "Settings" (Réglages), votre Cardio / Compteur enregistrera automatiquement des temps intermédiaires à chaque fois que vous atteindrez la distance pré-réglée, par exemple tous les kilomètres ou tous les miles. Pour plus d'informations, reportez-vous à la page 37.*
- *Vous pouvez enregistrer jusqu'à 50 temps intermédiaires. Lorsque la mémoire est pleine,* ***LapTime FULL*** *(Temps intermédiaires saturés) s'affiche. Vous pouvez toujours prendre des temps intermédiaires pendant votre exercice, mais ceux-ci ne sont plus enregistrés.*

“Timers” (Minuteurs) : les “Timers” (Minuteurs) de votre Cardio / Compteur sont activés lorsque vous enregistrez un exercice. Si “Timer 1” (Minuteur 1) est activé seul, un bip sonore retentira à chaque fois que la durée programmée se sera écoulée pendant l’exercice. Si “Timer 2” (Minuteur 2) est aussi activé, les deux minuteurs alterneront durant l’exercice. Pour plus d’informations, reportez-vous à la page 39.

Mettre un exercice en Pause :

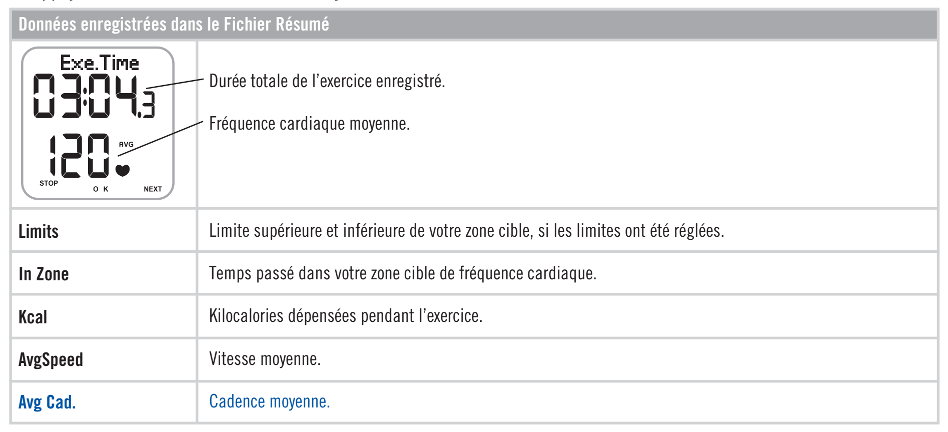
1. Appuyez sur le bouton **GAUCHE**. L’enregistrement de l’exercice, le chronomètre et les autres calculs sont mis en pause.
2. Pour reprendre l’enregistrement de l’exercice, appuyez sur le bouton **CENTRAL**.

Eclairage de l’affichage : si vous activez le rétro-éclairage de l’écran en appuyant longuement sur le bouton **CENTRAL** pendant l’enregistrement d’un exercice, l’affichage s’éclairera automatiquement au cours du même exercice à chaque fois que vous appuierez sur n’importe quel bouton.

Remarque : *si la durée maximale d’enregistrement (99 heures 59 min 59 s) est dépassée, le Cardio / Compteur émet un bip sonore, met l’enregistrement en pause et affiche* ***HALT*** *(Arrêt). Arrêtez l’enregistrement en appuyant sur le bouton* ***GAUCHE****. Pour savoir comment libérer de la mémoire pour enregistrer de nouveaux Fichiers en supprimant d’anciens Fichiers, reportez-vous à la page 31.*

2.3 ARRÊTER L’EXERCICE ET CONSULTER LE FICHIER RÉSUMÉ

1. Appuyez sur le bouton **GAUCHE** pour mettre l’enregistrement de l’exercice en pause. **Paused** (En pause) s’affiche.
2. Appuyez sur le bouton **GAUCHE**. **Summary FILE** (Fichier Résumé) s’affiche et les informations suivantes défilent :



Données enregistrées dans le Fichier Résumé	
	Durée totale de l’exercice enregistré. Fréquence cardiaque moyenne.
Limits	Limite supérieure et inférieure de votre zone cible, si les limites ont été réglées.
In Zone	Temps passé dans votre zone cible de fréquence cardiaque.
Kcal	Kilocalories dépensées pendant l’exercice.
AvgSpeed	Vitesse moyenne.
Avg Cad.	Cadence moyenne.

Données enregistrées dans le Fichier Résumé	
Distance	Distance parcourue.
RideTime	Durée passée à vélo. Par exemple, si vous arrêtez de faire du vélo mais n'arrêtez pas l'enregistrement de l'exercice, le décompte de la durée passée à vélo va automatiquement s'arrêter, mais la durée de l'exercice continuera de s'écouler. Si la fonction **AutoStart** est activée, la durée d'exercice et la durée passée à vélo sont identiques, puisque le Cardio / Compteur démarre et arrête automatiquement l'enregistrement lorsque vous commencez et arrêtez de rouler.

3. MODE “FILES” (FICHIERS) - REVOIR LES DONNÉES SAUVEGARDÉES



Appuyez sur le bouton **CENTRAL**

- **Date / Time / Your latest File** (Date / Heure du fichier le plus récent)

Appuyez sur le bouton **DROIT**

- **Date / Time / Your Files before the latest one** (Date / Heure des fichiers précédents : parcourez-les en appuyant sur le bouton **DROIT**)

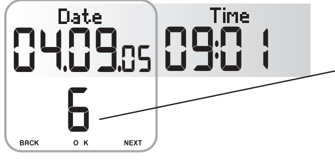
Appuyez sur le bouton **DROIT**

- **Delete FILES** (Effacer Fichiers)

Le Fichier d’Exercice vous permet de revoir vos données cyclistes ainsi que d’autres données d’exercice enregistrées au cours de votre séance. Le Cardio / Compteur enregistre les données dans le Fichier dès que vous lancez l’enregistrement de votre séance en appuyant sur le bouton **CENTRAL**, ou si vous utilisez la fonction AutoStart (Démarrage auto.). Vos données d’exercice ne sont sauvegardées que si le chronomètre a été déclenché depuis plus d’une minute **ou** si vous avez enregistré au moins un temps intermédiaire.

3.1 CONSULTER LE FICHIER D’EXERCICE

1. Depuis l’affichage de l’Heure, appuyez sur le bouton **DROIT. FILES** (Fichiers) s’affiche.
2. Appuyez sur le bouton **CENTRAL**. **Date** et **Time** (Heure) s’affichent en alternance.



3. La date et l’heure à laquelle l’exercice a commencé s’affichent en alternance.
   Le numéro du Fichier d’exercice le plus récent s’affiche.
   Appuyez sur le bouton **DROIT** pour consulter les données enregistrées. Le numéro le plus élevé indique le Fichier le plus récent.

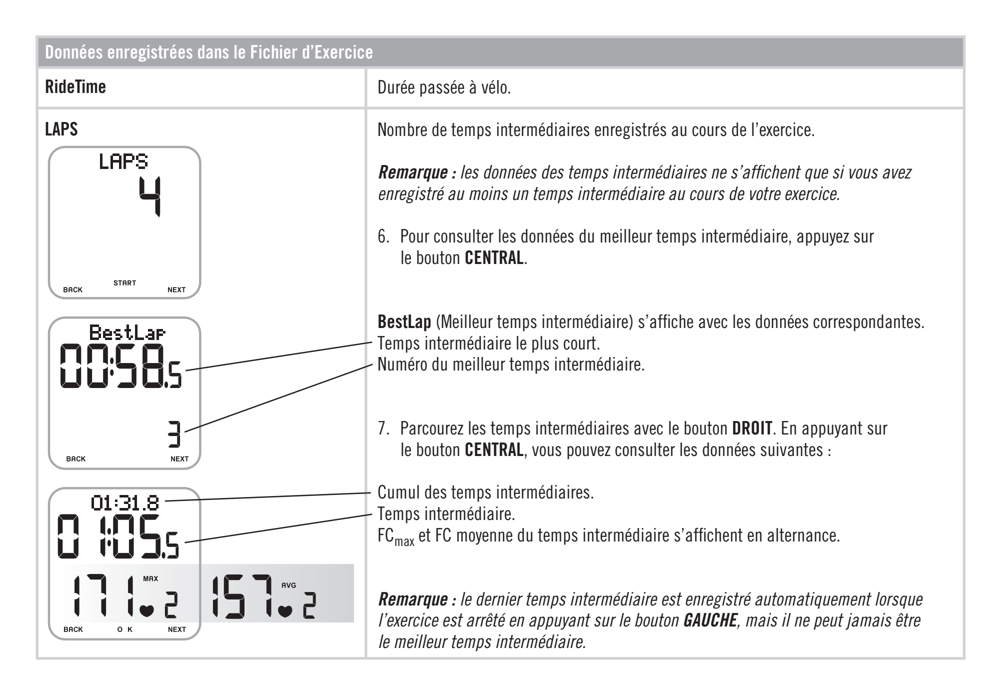
Remarque : Delete FILES *(Effacer Fichiers) est la dernière Option du mode “FILES” (Fichiers). Pour effacer des fichiers, reportez-vous à la page 31.*

4. Pour consulter les données enregistrées dans un Fichier, appuyez sur le bouton **CENTRAL**.
5. Appuyez sur le bouton **DROIT** pour consulter les données suivantes.

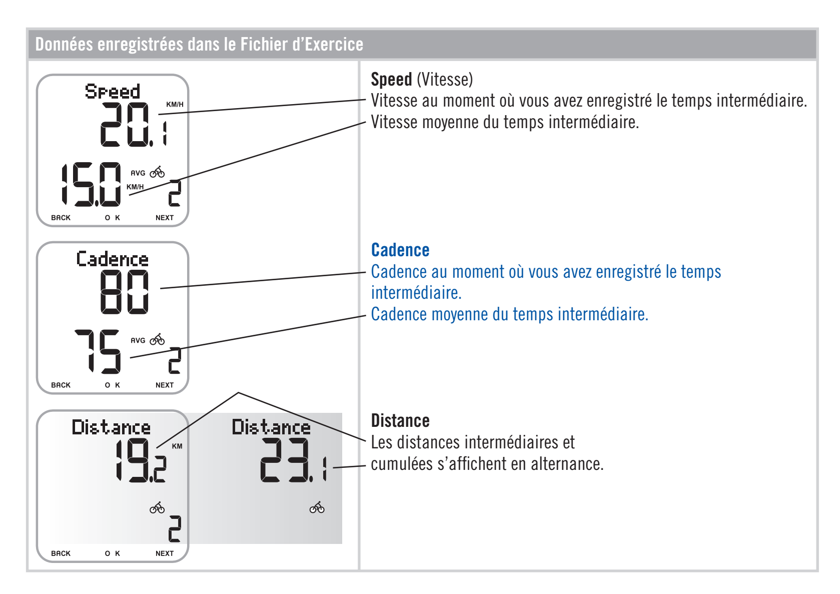
Données enregistrées dans le Fichier d’Exercice	
Exe.Time	Durée de l’exercice enregistré.
Avg HR / Max HR	La fréquence cardiaque moyenne ainsi que la fréquence cardiaque maximale s’affichent en alternance, en battements par minute (bpm). ***Remarque :*** *si vous réglez vos limites de fréquence cardiaque en pourcentage de* FC_{max}*, ces valeurs seront affichées aussi en pourcentage de* FC_{max}*.*
Limits	Limites de fréquence cardiaque (en bpm ou en %) utilisées au cours de l’exercice (si les limites ont été réglées).
In/Above/Below Zone	Données qui s’affichent en alternance : Temps passé dans (In Zone), au-dessus (Above) et en dessous (Below) de votre zone cible pendant l’exercice (si les limites ont été réglées).
Kcal	Kilocalories dépensées au cours de l’exercice.
Distance	Distance parcourue.
AvgSpeed Max	Vitesse moyenne et maximale.
Avg Cad. Max	Cadence moyenne et maximale.

Remarques :

- *Les données alternent automatiquement sur votre écran. Pour les consulter plus rapidement, appuyez sur le bouton* ***CENTRAL****.*
- *Appuyez longuement sur le bouton* ***CENTRAL*** *pour activer le rétro-éclairage dans le mode “File” (Fichier).*



Données enregistrées dans le Fichier d’Exercice	
RideTime	Durée passée à vélo.
LAPS	Nombre de temps intermédiaires enregistrés au cours de l’exercice. ***Remarque :*** *les données des temps intermédiaires ne s’affichent que si vous avez enregistré au moins un temps intermédiaire au cours de votre exercice.* 6. Pour consulter les données du meilleur temps intermédiaire, appuyez sur le bouton **CENTRAL**. **BestLap** (Meilleur temps intermédiaire) s’affiche avec les données correspondantes. Temps intermédiaire le plus court. Numéro du meilleur temps intermédiaire. 7. Parcourez les temps intermédiaires avec le bouton **DROIT**. En appuyant sur le bouton **CENTRAL**, vous pouvez consulter les données suivantes : Cumul des temps intermédiaires. Temps intermédiaire. FC_{max} et FC moyenne du temps intermédiaire s’affichent en alternance. ***Remarque :*** *le dernier temps intermédiaire est enregistré automatiquement lorsque l’exercice est arrêté en appuyant sur le bouton* ***GAUCHE****, mais il ne peut jamais être le meilleur temps intermédiaire.*



Données enregistrées dans le Fichier d'Exercice

Speed (Vitesse)
Vitesse au moment où vous avez enregistré le temps intermédiaire.
Vitesse moyenne du temps intermédiaire.

Cadence
Cadence au moment où vous avez enregistré le temps intermédiaire.
Cadence moyenne du temps intermédiaire.

Distance
Les distances intermédiaires et cumulées s'affichent en alternance.

- Pour revenir à l'affichage de l'Heure, appuyez longuement sur le bouton **GAUCHE**.

3.2 EFFACER LES FICHIERS UN PAR UN

Vous pouvez libérer de la mémoire en supprimant des Fichiers. Une fois qu'un Fichier est supprimé, il n'est pas possible de le reconsulter.

1. Depuis l'affichage de l'Heure, appuyez sur le bouton **DROIT**. **FILES** (Fichiers) s'affiche.
2. Appuyez sur le bouton **CENTRAL**.
3. Appuyez sur le bouton **DROIT** jusqu'à ce que **Delete FILES** s'affiche. Appuyez sur le bouton **CENTRAL**.
4. Appuyez sur le bouton **DROIT** pour parcourir les Fichiers.
5. Appuyez sur le bouton **CENTRAL** pour sélectionner le Fichier à effacer. Le Cardio / Compteur affiche : **Are You sure** (Etes-vous sûr).
6. Pour supprimer le Fichier, appuyez sur le bouton **CENTRAL**.

Sinon, appuyez sur le bouton **GAUCHE** pour annuler la suppression.
Vous pouvez continuer à parcourir les Fichiers en appuyant sur le bouton **DROIT**.

- Pour continuer à supprimer des Fichiers, revenez à l'étape 4.
- Pour revenir à l'affichage de l'Heure, appuyez longuement sur le bouton **GAUCHE**.

4. MODE “TOTAL VALUES” (VALEURS CUMULÉES)



Appuyez sur le bouton **CENTRAL**

- **Tot.Time / Date**
  (Durée totale / Date)

Appuyez sur le bouton **DROIT**

- **Tot.Kcal / Date**
  (Cumul Kcal / Date)

Appuyez sur le bouton **DROIT**

- **Odometer / Date**
  Odomètre1
  Odomètre2 (Si utilisé)

Appuyez sur le bouton **DROIT**

- **Distance1 / Date**
  Distance2 (Si utilisée)

Appuyez sur le bouton **DROIT**

- **MaxSpeed / Date**
  (Vitesse max / Date)

Appuyez sur le bouton **DROIT**

- **Max.Cad / Date**
  (Cadence max / Date)

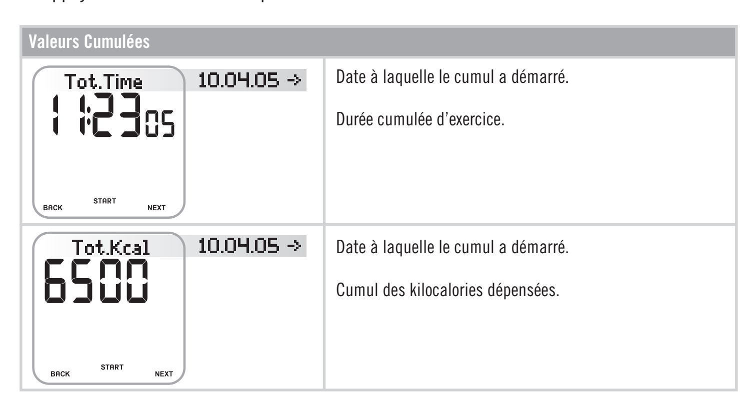
Appuyez sur le bouton **DROIT**

- **RideTime / Date**
  (Durée passée à vélo / Date)

Les Valeurs Cumulées ou “Totals” se composent à la fois des valeurs maximales et du cumul des données enregistrées au cours de toutes vos séances d’exercice. Ces valeurs sont mises à jour automatiquement, à chaque fois que vous arrêtez l’enregistrement d’un exercice.

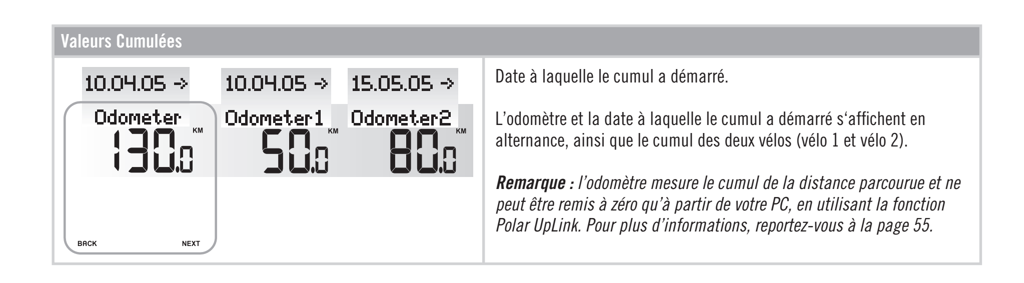
Consulter les Valeurs Cumulées

1. Depuis l’affichage de l’Heure, appuyez sur le bouton **DROIT** jusqu’à ce que **TOTALS** (Cumuls) s’affiche.
2. Appuyez sur le bouton **CENTRAL**. **Tot.Time** (Durée totale) et la durée totale d’exercice s’affiche.
3. Appuyez sur le bouton **DROIT** pour consulter les données suivantes :



Valeurs Cumulées	
Tot.Time 10.04.05 → 1 1:23 05	Date à laquelle le cumul a démarré. Durée cumulée d’exercice.
Tot.Kcal 10.04.05 → 6500	Date à laquelle le cumul a démarré. Cumul des kilocalories dépensées.

Valeurs Cumulées

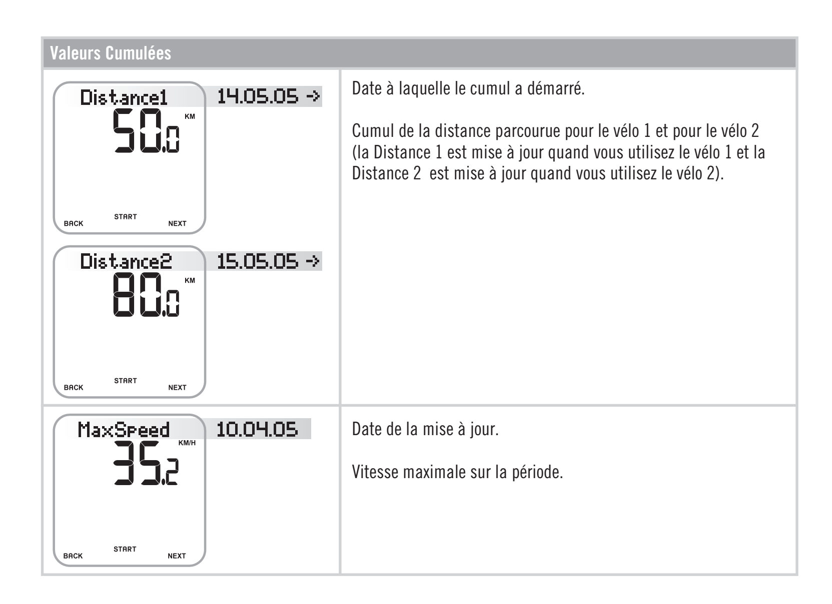


Date à laquelle le cumul a démarré.

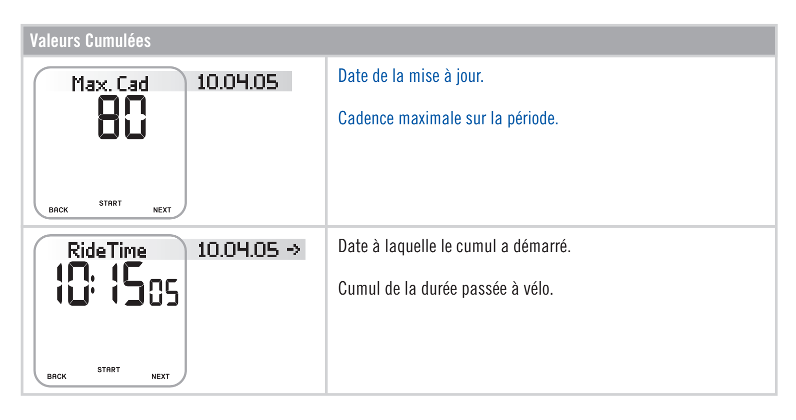
L’odomètre et la date à laquelle le cumul a démarré s‘affichent en alternance, ainsi que le cumul des deux vélos (vélo 1 et vélo 2).

Remarque : *l’odomètre mesure le cumul de la distance parcourue et ne peut être remis à zéro qu’à partir de votre PC, en utilisant la fonction Polar UpLink. Pour plus d’informations, reportez-vous à la page 55.*

Valeurs Cumulées



Distance1 14.05.05 / Distance2 15.05.05	Date à laquelle le cumul a démarré. Cumul de la distance parcourue pour le vélo 1 et pour le vélo 2 (la Distance 1 est mise à jour quand vous utilisez le vélo 1 et la Distance 2 est mise à jour quand vous utilisez le vélo 2).
MaxSpeed 10.04.05	Date de la mise à jour. Vitesse maximale sur la période.



Valeurs Cumulées	
Max. Cad 80 — 10.04.05	Date de la mise à jour. Cadence maximale sur la période.
RideTime 10:15 05 — 10.04.05 ->	Date à laquelle le cumul a démarré. Cumul de la durée passée à vélo.

- Pour revenir à l’affichage de l’Heure, appuyez longuement sur le bouton **GAUCHE**.

Remettre les Valeurs Cumulées à zéro ou revenir aux Valeurs Maximales de Vitesse et de Cadence précédentes

Utilisez les Valeurs Cumulées comme compteur saisonnier de vos données d'exercice, en le remettant à zéro par exemple en fin de saison. Plutôt que de tout remettre à zéro, vous pouvez aussi revenir aux Valeurs Maximales de Vitesse et de Cadence précédentes. Lorsqu'une valeur a été remise à zéro ou bien remplacée par sa valeur précédente, elle ne peut être récupérée.

Depuis n'importe quel affichage du tableau précédent (Tot.Time, Tot.Kcal, Distance1/2, MaxSpeed, Max.Cad, Ride Time) :

1. Appuyez sur le bouton **CENTRAL** pour remettre à zéro la valeur sélectionnée. **Reset?** (Remettre à zéro ?) s'affiche.
2. Appuyez sur le bouton **CENTRAL**. **Are You Sure** (Etes-vous sûr ?) s'affiche.
3. Si oui, appuyez sur le bouton **CENTRAL**.

Sinon, vous pouvez annuler la remise à zéro en appuyant sur le bouton **GAUCHE**.

Pour revenir aux valeurs précédentes de vitesse et de cadence :

1. Démarrez depuis les affichages **MaxSpeed** (Vitesse maximale) ou **Max.Cad** (Cadence maximale).
2. Appuyez sur le bouton **CENTRAL**. **Reset?** (Remettre à zéro ?) s'affiche.
3. Appuyez sur le bouton **DROIT**. **Return Old** (Revenir précédent) s'affiche.
4. Pour revenir à la valeur précédente, appuyez sur le bouton **CENTRAL**.

- Pour revenir à l'affichage de l'Heure, appuyez longuement sur le bouton **GAUCHE**.

Remarque : *l'odomètre ne peut être remis à zéro qu'à partir de votre PC, en utilisant la fonction Polar UpLink. Pour plus d'informations,* *reportez-vous à la page 55.*

5. MODE “SETTINGS” (RÉGLAGES)



Appuyez sur le bouton **CENTRAL**

• **Cycling SET** (Réglages Cyclistes)
Appuyez sur le bouton **DROIT**
• **Timer SET** (Réglages Minuteurs)
Appuyez sur le bouton **DROIT**
• **Limits SET** (Réglages Limites)
Appuyez sur le bouton **DROIT**
• **Bike SET** (Réglages Vélo)
Appuyez sur le bouton **DROIT**
• **Watch SET** (Réglages Montre)
Appuyez sur le bouton **DROIT**
• **User SET** (Réglages Personnels)
Appuyez sur le bouton **DROIT**
• **General SET** (Réglages Généraux)

Vous pouvez consulter et modifier les réglages dans le mode “Settings” (Réglages).

Conseil : Les réglages peuvent être configurés sur PC en utilisant la fonction Polar UpLink. Ils peuvent alors être transférés depuis votre PC vers votre Cardio / Compteur. Pour plus d’informations, reportez-vous à la page 55.

Pour effectuer les réglages :

- Sélectionnez ou ajustez la valeur avec le bouton **DROIT**.
- Pour valider votre sélection et continuer dans le menu, appuyez sur le bouton **CENTRAL**.
- Pour annuler votre sélection et revenir au mode ou au menu précédent, appuyez sur le bouton **GAUCHE**.

5.1 “CYCLING SET” (RÉGLAGES CYCLISTES - RÉGLAGES DES DISTANCES POUR L’ESTIMATION DE L’HEURE D’ARRIVÉE ET L’ENREGISTREMENT AUTOMATIQUE DES TEMPS INTERMÉDIAIRES)

Dans le mode “Cycling Set” (Réglages Cyclistes) vous pouvez effectuer les réglages suivants :

- **RideDist** (Distance à parcourir) :
  Paramétrez la distance que vous souhaitez parcourir et le Cardio / Compteur fera une estimation de votre heure d’arrivée à destination en fonction de votre vitesse.
- **AutoLap** (Enregistrement automatique de temps intermédiaires) :
  Paramétrez la distance pour l’enregistrement automatique des temps intermédiaires et le Cardio / Compteur enregistrera les données d’un temps intermédiaire à chaque fois que vous atteindrez la distance pré-réglée. Par exemple, si vous paramétrez 1 km ou 1 mile, le Cardio / Compteur enregistrera un temps intermédiaire tous les kilomètres ou miles.

Ces deux fonctions ne sont actives que lorsque vous enregistrez votre exercice. Pour plus d'informations, reportez-vous à la page 20.

1. Depuis l'affichage de l'Heure, appuyez sur le bouton **DROIT** jusqu'à ce que **SETTINGS** (Réglages) s'affiche.
2. Appuyez sur le bouton **CENTRAL**. **Cycling SET** (Réglages Cyclistes) s'affiche.
3. Continuez en appuyant sur le bouton **CENTRAL** et suivez les étapes ci-dessous :

L'écran affiche :	Appuyez sur le bouton DROIT pour :	Appuyez sur le bouton CENTRAL pour valider
4. **RideDist** (Distance à parcourir) **On / OFF**	**DROIT** • Activer ou désactiver la fonction distance à parcourir.	**CENTRAL** (Ignorez l'étape 5, si vous avez désactivé la fonction)
5. **RideDist** (Distance à parcourir) **On**	**DROIT** • Ajuster les kilomètres ou les miles.	**CENTRAL**
6. **AutoLap** (Enregistrement automatique de temps intermédiaires) **On / OFF**	**DROIT** • Activer ou désactiver la fonction enregistrement automatique de temps intermédiaires.	**CENTRAL** (Ignorez l'étape 7, si vous avez désactivé la fonction)
7. **AutoLap** (Enregistrement automatique de temps intermédiaires) **On**	**DROIT** • Ajuster les kilomètres ou les miles.	**CENTRAL**

- Pour revenir à l'affichage de l'Heure, appuyez longuement sur le bouton **GAUCHE**.

5.2 “TIMER SET” (RÉGLAGES DES MINUTEURS)

Votre Cardio / Compteur dispose de deux “Timers” (Minuteurs) fonctionnant en alternance, lorsque vous enregistrez votre exercice.

Conseil: Vous pouvez par exemple programmer ces “Timers” (Minuteurs) pour penser à vous réhydrater à intervalles réguliers ou pour réaliser des séances avec des phases d’intervalles différentes (intervalle et récupération).

1. Depuis l’affichage de l’Heure, appuyez sur le bouton **DROIT** jusqu’à ce que **SETTINGS** (Réglages) s’affiche.
2. Appuyez sur le bouton **CENTRAL**. **Cycling SET** (Réglages Cyclistes) s’affiche.
3. Appuyez sur le bouton **DROIT**. **Timer SET** (Réglages Minuteurs) s’affiche.
4. Continuez en appuyant sur le bouton **CENTRAL** et suivez les étapes ci-dessous :

L’écran affiche :	Appuyez sur le bouton DROIT pour :	Appuyez sur le bouton CENTRAL pour valider
5. **Timer 1** (Minuteur) **On / OFF**	**DROIT** • Activer ou désactiver le minuteur.	**CENTRAL** (Ignorez l’étape 6, si vous avez désactivé la fonction)
6. **Timer 1** (Minuteur) **On**	**DROIT** • Ajuster les minutes (0-99 minutes). **DROIT** • Ajuster les secondes (0-59 secondes).	**CENTRAL** **CENTRAL**

- Pour programmer le “Timer 2” (Minuteur 2), répétez les étapes 5 et 6.
- Pour revenir à l’affichage de l’Heure, appuyez longuement sur le bouton **GAUCHE**.

5.3 “LIMITS SET” (RÉGLAGES DES LIMITES)

Dans “Limits SET” (Réglages des Limites), vous pouvez programmer vos limites de fréquence cardiaque de 3 façons différentes :

- **Manual Limits** (Limites Manuelles) : vous pouvez programmer une zone cible de fréquence cardiaque en réglant votre limite supérieure et votre limite inférieure de fréquence cardiaque manuellement.
- **OwnZone** : votre Cardio / Compteur peut déterminer automatiquement votre zone cible d’exercice aérobie (cardiovasculaire) individuelle. C’est votre OwnZone (OZ). La OwnZone vous permet de toujours pratiquer votre activité physique dans des limites sûres et efficaces. Pour plus d’informations, reportez-vous à la page 42.
- **Limits Off** (Limites Désactivées) : vous pouvez aussi désactiver la zone cible et ses limites. Il n’y a alors plus de limites de fréquence cardiaque pendant l’enregistrement de l’exercice, et les données liées à la zone cible de fréquence cardiaque (InZone) seront absentes de “Summary File“ (Fichier Résumé) et de “File” (Fichier).

Utilisez votre zone cible de fréquence cardiaque ou la fonction OwnZone pour maintenir le niveau d’intensité correspondant à vos objectifs.

1. Depuis l’affichage de l’Heure, appuyez sur le bouton **DROIT** jusqu’à ce que **SETTINGS** (Réglages) s’affiche.
2. Appuyez sur le bouton **CENTRAL**. **Cycling SET** (Réglages Cyclistes) s’affiche.
3. Appuyez sur le bouton **DROIT**. **Limits SET** (Réglages Limites) s’affiche.

4. Continuez en appuyant sur le bouton **CENTRAL** et suivez les étapes ci-dessous :

L'écran affiche :	Appuyez sur le bouton DROIT pour :	Appuyez sur le bouton CENTRAL pour valider
5. **TYPE** **Manual / OwnZone / Off** (Manuel / OwnZone / Off)	**DROIT** • Selectionner **Manual** (Limites manuelles), **OwnZone** (Détermination automatique de votre zone cible de fréquence cardiaque) ou **Off** (Désactivé).	**CENTRAL** (Ignorez les étapes 6-8, si vous avez désactivé la fonction)
6. **HR / HR%** **SET** (FC bpm / % FC_{max})	**DROIT** • Sélectionner le format de FC : battements par minute ou % de votre FC_{max}.	**CENTRAL** (Ignorez les étapes 7-8, si vous avez sélectionné la OwnZone)
7. **HighLimit** (Limite supérieure)	**DROIT** • Ajuster la limite supérieure de fréquence cardiaque.	**CENTRAL**
8. **LowLimit** (Limite inférieure)	**DROIT** • Ajuster la limite inférieure de fréquence cardiaque.	**CENTRAL**

- Pour revenir à l'affichage de l'Heure, appuyez longuement sur le bouton **GAUCHE**.

5.3.1 OWNZONE

Votre Cardio / Compteur peut déterminer automatiquement votre zone cible d'exercice aérobie (cardiovasculaire) individuelle. C'est votre OwnZone (OZ).

La OwnZone mesure les changements dans la variabilité de la fréquence cardiaque au cours de votre échauffement. Pour la plupart des adultes, la OwnZone correspond à peu près à 65-85% de la fréquence cardiaque maximale. Les limites de OwnZone sont déterminées pendant votre échauffement en moins de 5 minutes soit à vélo, soit en marchant ou en courant. Certaines activités comme le vélo Indoor facilitent la détermination de la OwnZone, car il est plus facile de contrôler sa vitesse sur un vélo d'intérieur qu'en extérieur. Le principe est de commencer votre séance d'exercice très lentement, à une faible intensité, c'est à dire à une fréquence cardiaque inférieure à 100 bpm / 50% de votre FC_{max}. Accélérez ensuite progressivement pour augmenter votre fréquence cardiaque. Avec la fonction OwnZone, vos exercices sont moins difficiles et plus agréables.

La fonction OwnZone a été développée pour les personnes en bonne santé. La détermination de la OwnZone se base principalement sur la variabilité de la fréquence cardiaque, elle peut donc échouer chez des personnes qui souffrent de tension artérielle élevée, d'arythmie ou qui suivent certains traitements médicaux.

Déterminer vos limites OwnZone de fréquence cardiaque

Vérifiez les points suivants avant de commencer la détermination de votre OwnZone :

- Les Réglages Personnels que vous avez indiqués sont exacts. Le Cardio / Compteur vous demandera de compléter les données manquantes (par exemple la date de naissance) avant d'accepter les réglages de limites.
- La fonction OwnZone est activée. Chaque fois que vous démarrez l'enregistrement d'un exercice et que la fonction OwnZone est activée, le Cardio / Compteur recherche votre OwnZone.

Pensez à redéfinir votre OwnZone :

- Lorsque vous vous exercez dans un environnement différent ou lorsque vous pratiquez un autre type d'activité.
- Si vous reprenez l'entraînement après plus d'une semaine de repos.
- Lorsque vous ne vous sentez pas en grande forme physique au moment de commencer un exercice, comme par exemple lorsque vous êtes malade, stressé ou que vous n'avez pas encore récupéré de la séance précédente.
- Après avoir changé vos réglages.

1. Depuis l'affichage de l'Heure, appuyez sur le bouton **CENTRAL**. Le symbole OwnZone OZ▶ _ _ _ _ s'affiche. Si vous souhaitez ignorer la détermination de la OwnZone et utiliser la dernière limite OwnZone, appuyez sur le bouton **CENTRAL**.

2. La détermination de la OwnZone se déroule en 5 étapes :

OZ▶ _ _ _ _ Marchez ou roulez à faible allure pendant 1 minute. Pendant cette étape gardez votre fréquence cardiaque en dessous de 100 bpm / 50% de la FC_{max}. Chaque fois qu'une étape s'achève le Cardio / Compteur émet un bip sonore (si l'alarme sonore est activée) et l'affichage s'éclaire automatiquement (si vous avez activé le rétro-éclairage précédemment), indiquant que l'étape s'achève.

OZ▶▶ _ _ _ Marchez ou roulez à allure normale pendant 1 minute. Augmentez progressivement votre fréquence cardiaque de 10-20 battements / 5% de la FC_{max}.

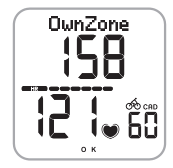
OZ▶▶▶ _ _ Marchez ou roulez à allure soutenue pendant 1 minute. Augmentez progressivement votre fréquence cardiaque de 10-20 battements / 5% de la FC_{max}.

OZ▶▶▶▶ _ Courez à faible allure ou roulez à vive allure pendant 1 minute. Augmentez progressivement votre fréquence cardiaque de 10-20 battements / 5% de la FC_{max}.

OZ▶▶▶▶▶ Courez ou roulez à très vive allure pendant 1 minute.

3. A un certain moment durant les cinq étapes, vous entendrez deux bips sonores. Ce signal sonore indique que le Cardio / Compteur a déterminé votre OwnZone. Si la détermination de votre OwnZone a réussi, **OwnZone** et **Updated** (Mis à jour) s'affichent en alternance avec les limites de fréquence cardiaque, affichées en battements par minute (bpm) ou en pourcentage de la fréquence cardiaque maximale (%FC_{max}), en fonction de vos réglages.

4. Si la détermination a échoué, vos dernières limites OwnZone seront utilisées et **OwnZone** ainsi que les limites de fréquence cardiaque s'affichent. Ou, si vous déterminez vos limites OwnZone pour la première fois, le Cardio / Compteur utilisera les limites de fréquence cardiaque basées sur votre âge.



Vous pouvez à présent continuer votre exercice. Pensez à vous maintenir dans votre zone cible de fréquence cardiaque afin d'optimiser les bénéfices de votre exercice.

Pour plus d'informations sur la OwnZone, veuillez consulter nos sites www.polar.fi et www.polarownzone.com.

5.4 “BIKE SET” (RÉGLAGES VÉLO)

Vous avez la possibilité de programmer deux vélos différents sur le Cardio / Compteur. Vous pouvez pré-programmer les réglages pour les deux vélos et, lorsque vous commencez votre exercice, il vous suffit alors de sélectionner le vélo 1 ou le vélo 2. Pour chaque vélo vous pouvez paramétrer les réglages suivants :

- **AutoStart on/off** (Démarrage automatique) : La fonction AutoStart démarre et arrête automatiquement l’enregistrement de l’exercice lorsque vous commencez ou vous arrêtez de rouler.
- **Cadence on/off :** Le Capteur de Cadence sans fil mesure la cadence de pédalage par minute. Ce Capteur est disponible en option.
- **Wheel** (Roue) : Les réglages de circonférence de roue sont requis pour obtenir les données cyclistes. Pour plus d’informations, reportez-vous à la page suivante.

1. Depuis l’affichage de l’Heure, appuyez sur le bouton **DROIT** jusqu’à ce que **SETTINGS** (Réglages) s’affiche.
2. Appuyez sur le bouton **CENTRAL**. **Cycling SET** (Réglages Cyclistes) s’affiche.
3. Appuyez sur le bouton **DROIT**. **Bike SET** (Réglages Vélo) s’affiche.

4. Continuez en appuyant sur le bouton **CENTRAL** et suivez les étapes ci-dessous :

L'écran affiche :	Appuyez sur le bouton DROIT pour :	Appuyez sur le bouton CENTRAL pour valider
5. **Bike 1 / 2** (Vélo 1 ou 2)	**DROIT** • Sélectionner les réglages vélo que vous souhaitez effectuer : vélo 1 ou 2.	**CENTRAL**
6. **AutoStart** **On / OFF** (Démarrage automatique)	**DROIT** • Activer ou désactiver la fonction AutoStart.	**CENTRAL**
7. **Cadence** **On / OFF**	**DROIT** • Activer ou désactiver la fonction Cadence.	**CENTRAL**
8. **Wheel** (Roue)	**DROIT** • Ajuster la circonférence de roue (mm) de votre vélo.	**CENTRAL**

- Pour revenir à l'affichage de l'Heure, appuyez longuement sur le bouton **GAUCHE**.

Remarques :

- *La circonférence de la roue est toujours indiquée en mm, pour plus de précision.*
- *Les fonctions de mesure de la vitesse et de la distance sont toujours activées.*

Vous avez plusieurs options pour déterminer le diamètre de votre roue :*

METHODE 1.
Trouvez sur votre roue l'indication de diamètre. Dans le tableau ci-dessous, recherchez le diamètre de votre roue en pouces ou en ERTRO. Notez la circonférence correspondante en millimètres dans la colonne de droite.

ERTRO	**Diamètre de roue (pouces)**	**Réglage circonférence de roue (mm)**
30-559	26x1.25	1953
35-559	26x1.5	1985
44-559	26x1.75	2030
47-559	26x1.95	2050
	26x2.0	2055
	26x2.1	2068
622-20	26x1 1/8 Tubular	1970
622-23	650-20C	1952
622-25	700x20C	2086
	700x23C	2096
	700x25C	2105
	700C Tubular	2130
	28 (700 B)	2237

Remarque : **les circonférences de roue dans le tableau ci-dessus sont données à titre indicatif. En effet la circonférence de la roue dépend du type de pneu et de la pression du pneu.*

MÉTHODE 2.

Tracez une ligne transversale sur le pneu avant et faites tourner la roue en la tenant de manière perpendiculaire au sol. Vous pouvez aussi prendre la valve comme point de repère. Tracez une ligne de marquage sur le sol. Faites avancer votre vélo suivant une trajectoire bien droite sur un plan plat de façon à parcourir une révolution complète. Vérifiez que la roue est toujours bien perpendiculaire au sol. Dessinez une deuxième ligne sur le sol exactement à l'endroit où le marquage sur le pneu avant touche le sol.

____________ mm	Maintenant, mesurez la distance entre les deux lignes.
-4 mm	Soustrayez 4 mm de cette valeur pour tenir compte du poids de votre corps.
____________ mm	Vous obtiendrez la circonférence de la roue, soit la valeur que vous devrez programmer dans le Cardio / Compteur.

5.5 “WATCH SET” (RÉGLAGES DE LA MONTRE)

Dans le menu “Watch Set” (Réglages de la Montre), vous pouvez modifier les réglages de l’heure et de la date.

1. Depuis l’affichage de l’Heure, appuyez sur le bouton **DROIT** jusqu’à ce que **SETTINGS** (Réglages) s’affiche.
2. Appuyez sur le bouton **CENTRAL**. **Cycling SET** (Réglages Cyclistes) s’affiche.
3. Appuyez sur le bouton **DROIT**. **Watch SET** (Réglages de la Montre) s’affiche.
4. Continuez en appuyant sur le bouton **CENTRAL** et suivez les étapes ci-dessous :

L’écran affiche :	Appuyez sur le bouton DROIT pour :	Appuyez sur le bouton CENTRAL pour valider
5. **Time** (Heure) • 24h/12h	**DROIT** • Sélectionner le format 12h ou 24h.	**CENTRAL**
• **AM / PM** (en format 12 h)	**DROIT** • Sélectionner AM ou PM.	**CENTRAL**
	DROIT • Ajuster les heures.	**CENTRAL**
	DROIT • Ajuster les minutes.	**CENTRAL**

L’écran affiche :	Appuyez sur le bouton DROIT pour :	Appuyez sur le bouton CENTRAL pour valider
6. **Date***		
• **Day / Month** (Jour / Mois)	**DROIT** • Ajuster le jour (en format 24h) ou le mois (en format 12h).	**CENTRAL**
• **Month / Day** (Mois / Jour)	**DROIT** • Ajuster le mois (en format 24h) ou le jour (en format 12h).	**CENTRAL**
• **Year** (Année)	**DROIT** • Ajuster l’année.	**CENTRAL**

- Pour revenir à l’affichage de l’Heure, appuyez longuement sur le bouton **GAUCHE**.

Remarque : **l’ordre d’affichage de la date dépend du format d’affichage de l’heure sélectionné (24h : jour - mois - année / 12h : mois - jour - année).*

5.6 “USER SET” (RÉGLAGES PERSONNELS)

L’exactitude des Réglages Personnels influe sur la précision de certaines fonctions (consommation calorique, détermination de la OwnZone, etc.).

1. Depuis l’affichage de l’Heure, appuyez sur le bouton **DROIT** jusqu’à ce que **SETTINGS** (Réglages) s’affiche.
2. Appuyez sur le bouton **CENTRAL**. **Cycling SET** (Réglages Cyclistes) s’affiche.
3. Appuyez sur le bouton **DROIT**. **User SET** (Réglages Personnels) s’affiche.
4. Continuez en appuyant sur le bouton **CENTRAL** et suivez les étapes ci-dessous :

L’écran affiche :	Appuyez sur le bouton DROIT pour :	Appuyez sur le bouton CENTRAL pour valider
5. **Weight** (Poids) **kg/lb**	**DROIT** • Ajuster votre poids en kilogrammes ou en livres.	**CENTRAL**
6. **Height** (Taille) **cm/ft**	**DROIT** • Ajuster votre taille en cm ou en ft. • Ajuster votre taille en pouces (si vous avez choisi lb/ft).	**CENTRAL** **CENTRAL**

L’écran affiche :	Appuyez sur le bouton DROIT pour :	Appuyez sur le bouton CENTRAL pour valider
7. **Birthday** (Date de naissance) • **Day / Month** (Mois / Jour)	**DROIT** • Ajuster le jour (en format 24h) ou le mois (en format 12h).	**CENTRAL**
• **Month / Day** (Jour / Mois)	**DROIT** • Ajuster le mois (en format 24h) ou le jour (en format 12h).	**CENTRAL**
• **Year** (Année)	**DROIT** • Ajuster l’année.	**CENTRAL**
8. **HR Max** (FC_{max})	**DROIT** • Ajuster votre FC_{max}, si vous connaissez **votre valeur actuelle de FC_{max} mesurée en laboratoire**. Votre FC_{max} (220-âge) s’affiche par défaut lorsque vous réglez cette valeur pour la première fois.	**CENTRAL**
9. **HR Sit** (FC_{assis})	**DROIT** • Ajuster votre valeur de fréquence cardiaque en position assise (voir les instructions sur la page suivante).	**CENTRAL**
10. **Sex** (Sexe) • **Male / Female** (Masculin / Féminin)	**DROIT** • Sélectionner le sexe : “Male” (Masculin) ou “Female” (Féminin).	**CENTRAL**

• Pour revenir à l’affichage de l’Heure, appuyez longuement sur le bouton **GAUCHE**.

Fréquence cardiaque maximale (HR_{max} / FC_{max})

La FC_{max} est utilisée pour déterminer la dépense calorique. La FC_{max} est le nombre le plus élevé de battements par minute (bpm) que peut atteindre le cœur humain au cours d'un effort physique maximal. C'est aussi un outil extrêmement utile pour déterminer l'intensité d'un exercice. La façon la plus fiable de déterminer votre FC_{max} personnelle est de réaliser un test à l'effort dans un laboratoire.

Valeur de fréquence cardiaque en position assise (HR_{sit} / FC_{assis})

La FC_{assis} est utilisée pour déterminer la dépense calorique. La FC_{assis} est votre fréquence cardiaque habituelle lorsque vous ne pratiquez aucune activité physique (lorsque vous êtes assis). Pour déterminer votre FC_{assis}, asseyez-vous et tenez le Cardio / Compteur dans votre main et portez l'émetteur. Démarrez la mesure pour visualiser la fréquence cardiaque sur l'écran. Après 2-3 minutes, appuyez sur le bouton **CENTRAL** depuis l'affichage de l'Heure pour voir votre fréquence cardiaque. C'est votre FC_{assis}.

Pour calculer plus précisément votre FC_{assis}, répétez l'opération plusieurs fois et calculez votre moyenne.

5.7 “GENERAL SET” (RÉGLAGES GÉNÉRAUX : VOLUME SONORE ET UNITÉS)

Vous pouvez consulter et modifier les réglages ci-dessous dans le mode “General Settings” (Réglages Généraux) :

- **“Sounds”** Volume sonore activé / désactivé .
- **“KeySound”** Bips sonores des boutons activés / désactivés.
- **“Units”** Le réglage des unités affecte les données personnelles et les réglages de la montre.

1. Depuis l’affichage de l’Heure, appuyez sur le bouton **DROIT** jusqu’à ce que **SETTINGS** (Réglages) s’affiche.
2. Appuyez sur le bouton **CENTRAL**. **Cycling SET** (Réglages Cyclistes) s’affiche.
3. Appuyez sur le bouton **DROIT**. **General SET** (Réglages Personnels) s’affiche.
4. Continuez en appuyant sur le bouton **CENTRAL** et suivez les étapes ci-dessous :

L’écran affiche :	Appuyez sur le bouton DROIT pour :	Appuyez sur le bouton CENTRAL pour valider
5. **Sound** (Volume sonore) **On / OFF**	**DROIT** • Activer / désactiver le volume sonore.	**CENTRAL**
6. **KeySound** (Bips sonores des boutons) **On / OFF**	**DROIT** • Activer / désactiver les bips sonores des boutons.	**CENTRAL**
7. **kg/cm ou lb/ft** **Unit** (Unités)	**DROIT** • Sélectionner les unités : kg/cm ou lb/ft.	**CENTRAL**

- Pour revenir à l’affichage de l’Heure, appuyez longuement sur le bouton **GAUCHE.**

6. MODE "CONNECT" (CONNEXION) - COMMUNICATION DES DONNÉES



Appuyez sur le bouton **CENTRAL**

- **Send FILES** (Envoi Fichiers)

Appuyez sur le bouton **DROIT**

- **Receive DATA** (Réception Données)

6.1 EDITER DES RÉGLAGES DEPUIS UN PC

Le Cardio / Compteur Polar CS200 vous permet en option de programmer facilement vos réglages sur votre PC, puis de les transférer vers votre Cardio / Compteur, avec la fonction Polar UpLink. Cette fonction vous permet aussi de personnaliser l'écran de votre Cardio / Compteur en téléchargeant des logos.

Téléchargez la fonction Polar UpLink sur nos sites : www.polar.fi ou www.PolarCyclingCoach.com. Pour utiliser la fonction Polar UpLink, votre PC doit posséder une carte son et des haut-parleurs dynamiques ou écouteurs. Consultez les sites www.polar.fi et www.PolarCyclingCoach.com pour plus d'informations.

Transférer des réglages du PC vers votre Cardio / Compteur :

1. Depuis l'affichage de l'Heure, appuyez sur le bouton **DROIT** jusqu'à ce que **CONNECT** s'affiche.
2. Maintenez votre Cardio / Compteur à moins de 10 cm / 4" des écouteurs ou des haut-parleurs du PC. Appuyez sur le bouton **CENTRAL**. **Send FILES** (Envoi de Fichiers) s'affiche.
3. Appuyez sur le bouton **DROIT**. **Receive DATA** (Réception des données) s'affiche.
4. Lancez le transfert des données depuis votre PC.
5. Si le transfert des données a fonctionné, **Ok** (Effectué) s'affiche. Si le transfert a échoué, **Failed** (Echec) s'affiche.

6.2 TRANSFÉRER VOS DONNÉES D'EXERCICE VERS LE CALENDRIER D'ENTRAÎNEMENT SUR INTERNET

Le site Internet Polar Cycling Coach est un service Internet complet conçu pour vous aider à atteindre vos objectifs d'entraînement. L'inscription gratuite vous donne accès à un programme d'entraînement personnalisé, à un calendrier d'entraînement, à des articles utiles et bien plus encore. Pour accéder à tous ces services, inscrivez-vous sur le site www.PolarCyclingCoach.com.
Grâce à leur fonction SonicLink intégrée, les Cardios / Compteurs Polar CS200™ et CS200cad™ permettent de transférer vos Fichiers d'exercice vers votre calendrier d'entraînement personnel sur le site Internet Polar Cycling Coach. Pour ce faire, l'application Polar WebLink est nécessaire.

Vous pouvez télécharger cette application gratuitement sur le site www.PolarCyclingCoach.com.
Pour pouvoir transférer vos données d'entraînement, votre PC doit être équipé d'une carte son et d'un microphone.

Transférer des Fichiers de votre Cardio / Compteur vers le site Internet :

1. Depuis l'affichage de l'Heure, appuyez sur le bouton **DROIT** jusqu'à ce que **CONNECT** s'affiche.
2. Maintenez votre Cardio / Compteur à moins de 5 cm / 2" des écouteurs ou des haut-parleurs du PC. Appuyez sur le bouton **CENTRAL**. **Send FILES** (Envoi de Fichiers) s'affiche.
3. Appuyez sur le bouton **CENTRAL**. **Send ALL** (Tout envoyer) s'affiche.Vous pouvez, suivant votre choix, envoyer tous les Fichiers ou un Fichier à la fois.
4. Si vous désirez envoyer un Fichier à la fois, appuyez sur le bouton **DROIT** pour parcourir les Fichiers. Sélectionnez ensuite le Fichier que vous souhaitez envoyer en appuyant sur le bouton **CENTRAL**.
5. Si vous désirez envoyer tous les Fichiers à la fois, appuyez sur le bouton **CENTRAL** lorsque **Send ALL** (Tout envoyer) s'affiche.
6. Si le transfert des données a fonctionné, **Ok** (Effectué) s'affiche. Si le transfert a échoué, **Failed** (Echec) s'affiche.

- Pour revenir à l'affichage de l'Heure, appuyez longuement sur le bouton **GAUCHE**.

Remarque : *pour plus d'informations, reportez-vous aux pages d'aide de l'application Polar WebLink.*

7. ENTRETIEN ET RÉPARATIONS

Comme tout appareil électronique, votre Cardio / Compteur Polar doit être manipulé avec soin. Les conseils ci-dessous vous aideront à remplir les conditions de la garantie et à apprécier ce produit pendant de nombreuses années.

Entretien de votre Cardio / Compteur Polar

- Le Cardio / Compteur et les Capteurs de Vitesse et de Cadence sont étanches, vous pouvez donc les utiliser sous la pluie. Pour conserver leur étanchéité, ne nettoyez pas le Cardio / Compteur et les Capteurs de Vitesse et de Cadence avec un jet sous pression et ne les immergez pas sous l'eau.
- Rangez votre Cardio / Compteur Polar et son émetteur au sec et dans un endroit frais. Ne le rangez pas dans un matériau imperméable à l'air, comme un sac plastique, lorsqu'il est encore humide. La transpiration et l'humidité sont conducteurs d'électricité, votre émetteur risquerait de continuer à fonctionner même si vous ne le portez plus, ce qui diminue la durée de vie de la pile.
- Le Cardio / Compteur doit rester propre. Nettoyez-le régulièrement, avec le Capteur de Vitesse et le Capteur de Cadence, à l'eau savonneuse. Séchez-le ensuite soigneusement avec un linge doux. N'utilisez jamais d'alcool, de matériaux abrasifs tels que de la paille de fer ou des détergents chimiques.
- Les températures de fonctionnement pour le Cardio / Compteur sont comprises entre -10 °C et +50 °C / +14 °F et +122 °F.
- Nettoyez l'émetteur régulièrement après usage à l'eau savonneuse et avec une brosse souple, si nécessaire. Séchez l'émetteur uniquement avec un linge. Toute autre méthode pourrait endommager les électrodes.
- N'exercez pas de traction ou de torsion sur l'émetteur. Cela pourrait endommager les électrodes.
- Evitez les chocs sur les Capteurs de Vitesse et de Cadence, pour éviter de les endommager.
- Évitez l'exposition directe aux rayons du soleil pendant de longues périodes (par exemple, sur la plage arrière d'une voiture, ou toujours fixé sur le Support Vélo).

Réparations

Durant les deux ans de garantie, nous vous recommandons de vous adresser à un Service Après-Vente agréé Polar pour toute réparation éventuelle. La garantie ne couvre pas les dommages directs ou indirects liés à l'intervention d'un service non agréé par Polar Electro.

Piles de l'émetteur et des Capteurs de Vitesse et de Cadence

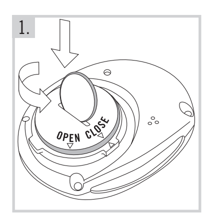
Contactez un Service Après-Vente agréé Polar lorsque vous devez remplacer votre émetteur ou vos Capteurs de Vitesse ou de Cadence. Polar recycle les émetteurs et les capteurs usagés. Consultez le Formulaire d'Entretien et de Retour pour plus de détails à ce sujet.

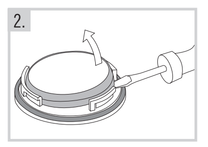
Pile du Cardio / Compteur

Nous vous recommandons fortement de faire remplacer la pile du Cardio / Compteur par un Service Après-Vente agréé Polar. Dans la mesure du possible, évitez d'ouvrir le couvercle du compartiment de la pile. Cependant, si vous souhaitez changer la pile vous-même, veuillez suivre les instructions en page suivante.

Remarques : *afin de ne pas fragiliser le couvercle du compartiment de la pile, il est recommandé de ne l'ouvrir que lors du remplacement de celle-ci.*

- *L'indicateur de pile faible ▭ et le texte **LowBatt.** (Pile faible) s'affichent lorsque la capacité de la pile est inférieure à 10-15%. La pile doit alors être remplacée. L'éclairage et les bips sonores du Cardio / Compteur sont automatiquement désactivés lorsque le symbole ▭ s'affiche.*
- *L'utilisation excessive de l'éclairage de l'écran et de l'alarme affaiblit la pile plus rapidement.*
- *En environnement froid, le témoin de faible niveau de pile ▭ peut s'afficher, mais disparaîtra dès le retour à une température normale.*





Pour changer la pile du Cardio / Compteur, il vous faut un petit tournevis, une pièce de monnaie et une pile (CR2032)

1. Utilisez une pièce de monnaie adaptée à la fente du couvercle, puis ouvrez celui-ci en appuyant légèrement dessus et en le dévissant (sens inverse des aiguilles d’une montre).
2. Retirez le couvercle du compartiment de la pile. La pile étant fixée au couvercle, elle doit être soulevée délicatement avec un petit tournevis et remplacée par une pile neuve. Veillez à ne pas endommager le filetage au dos du couvercle.
3. Insérez la pile côté négatif (-) en bas (contre le Cardio / Compteur) et le côté positif (+) contre le couvercle.
4. Le joint d’étanchéité du couvercle de la pile est fixé sur celui-ci. Ne remplacez celui-ci que s’il est endommagé. Avant de refermer le couvercle du compartiment de la pile, vérifiez que le joint d’étanchéité n’est pas endommagé et qu’il est correctement positionné dans son encoche.
5. Remettez le couvercle du compartiment de la pile en place en le vissant dans le sens des aiguilles d’une montre, avec la pièce de monnaie. Assurez-vous que le couvercle est correctement fermé !

Remarques :

- *S’il est utilisé conformément aux instructions du fabricant, le joint d’étanchéité du couvercle de la pile est prévu pour tenir toute la durée de vie du Cardio / Compteur. S’il s’avère cependant qu’il est endommagé, nous vous recommandons de contacter un Service Après-Vente agréé Polar. Les joints d’étanchéité de rechange sont disponibles uniquement auprès des Services Après-Vente agréés Polar.*
- *Après un changement de pile, effectuez de nouveau les “Réglages de Base”. Pour plus d’informations, reportez-vous à la page 8.*
- *Gardez les piles hors de portée des enfants. En cas d’ingestion, appelez immédiatement un médecin.*
- *Les piles doivent être stockées dans le respect de la réglementation locale.*

8. PRÉCAUTIONS D'EMPLOI

Le Cardio / Compteur Polar affiche toutes les données de votre performance. Il indique le niveau d'effort physiologique et l'intensité d'un exercice. Il mesure aussi la vitesse et la distance avec le Capteur de Vitesse Polar. Le Capteur de Cadence Polar est conçu pour mesurer la cadence à vélo. Aucun autre usage n'est sous-entendu ou induit.

Interférences Électromagnétiques

Des perturbations peuvent se produire à proximité de lignes haute tension, feux de signalisation, caténaires de trains, bus ou tramways, de postes de télévision, de voitures, d'ordinateurs, de compteurs vélo, d'équipements de cardio-training, de téléphones portables ou quand vous traversez des portiques de sécurité.

Réduction des risques liés à la pratique d'une activité physique

L'activité physique peut présenter certains risques. Avant de commencer une activité physique régulière, prenez le temps de répondre aux quelques questions suivantes concernant votre santé. Si vous répondez par l'affirmative à l'une de ces questions, nous vous conseillons de consulter un médecin avant de commencer un programme d'entraînement.

- Avez-vous cessé toute pratique d'une activité physique depuis plus de 5 ans ?
- Avez-vous de l'hypertension ou un taux de cholestérol élevé ?
- Présentez-vous des signes ou des symptômes d'une pathologie quelconque ?
- Prenez-vous des médicaments pour la pression artérielle ou pour le coeur ?
- Avez-vous (ou avez-vous eu) des problèmes respiratoires ?
- Êtes-vous en période de convalescence ou suivez-vous actuellement un traitement médical ?
- Êtes-vous porteur d'un stimulateur cardiaque ou d'un autre appareil électronique implanté ?
- Est-ce que vous fumez ?
- Êtes-vous enceinte ?

Notez que la fréquence cardiaque peut aussi être affectée par divers facteurs comme les médicaments pour le coeur, la circulation sanguine (en particulier en cas d'hypertension), le psychisme et l'asthme, les aérosols pour les voies respiratoires, ainsi que par certaines boissons énergétiques, l'alcool et la nicotine.

Il est essentiel que vous restiez attentif aux réactions de votre organisme pendant l'exercice. Si l'exercice vous semble pénible ou si vous vous sentez fatigué, il faut interrompre l'exercice ou poursuivre d'une manière moins intense.

Remarque à l'intention des personnes porteuses d'un stimulateur cardiaque, d'un défibrillateur ou d'un autre appareil électronique implanté. Les personnes porteuses d'un stimulateur cardiaque utilisent le Cardio / Compteur Polar à leurs propres risques. Avant l'utilisation, Polar recommande un test d'effort sous contrôle médical. Ce test permet de vérifier la sécurité et la fiabilité de l'utilisation simultanée du stimulateur cardiaque et du Cardio / Compteur Polar.

Si vous êtes allergique à une substance quelconque qui soit en contact avec la peau ou si vous soupçonnez une réaction allergique provoquée par ce produit, vérifiez les matériaux de fabrication répertoriés en page 64. Pour éviter les réactions cutanées dues à l'émetteur, ne le portez pas à même la peau, mais par-dessus un T-shirt. Veillez toutefois à bien humidifier le T-shirt à l'endroit où sont placées les électrodes.

Sous l'effet combiné de la transpiration et du frottement, la ceinture émettrice laisse parfois des traces noires qui peuvent tacher les vêtements clairs.

Que faire si...

...l'écran d'affichage est vide ?

Si vous utilisez le Cardio / Compteur pour la première fois :
Le Cardio Cardio / Compteur est en mode économie d'énergie au départ usine. Pour activer l'appareil, appuyez deux fois sur le bouton **CENTRAL**. Le mode "Basic Settings" ("Réglages de Base") s'affiche. Pour plus d'informations, reportez-vous à la page 8.

Si vous avez déjà utilisé le Cardio / Compteur auparavant :
L'écran passe en mode économie d'énergie si, en mode Heure, vous n'appuyez sur aucun bouton pendant 5 minutes. Vous pouvez réactiver le Cardio / Compteur en appuyant sur n'importe quel bouton.
Sinon, il se peut que la pile du Cardio / Compteur ne fonctionne plus (Voir la question suivante pour plus de renseignements).

...la pile du Cardio / Compteur doit être remplacée ?
Il est conseillé de confier tous les entretiens à un Service Après-Vente agréé Polar. Cela est particulièrement important si vous voulez que votre garantie reste valide et ne soit pas affectée par des procédures de réparation incorrectes effectuées par du personnel non agréé. Le Service Après-Vente Polar contrôlera l'étanchéité de votre Cardio / Compteur après le remplacement de la pile et procédera à une révision complète de l'ensemble du Cardio / Compteur.

...le Cardio / Compteur ne répond plus aux boutons ?
Si le Cardio / Compteur ne répond plus aux boutons, réinitialisez-le. Pour le remettre à zéro, appuyez sur tous les boutons à la fois jusqu'à ce que l'affichage se remplisse de symboles. En appuyant sur n'importe quel bouton, le Cardio / Compteur revient au mode "**BASIC SET**" ("Réglages de Base"). Pour plus d'informations, reportez-vous à la page 8. Si cela ne fonctionne pas mieux, faites-vérifier la pile.
Remarque : *si vous n'appuyez sur aucun bouton après avoir réinitialisé le Cardio / Compteur, celui-ci revient à l'affichage de l'Heure au bout d'une minute.*

...l'icône ▭ s'affiche ?
Un des premiers signes de faiblesse de la pile est l'apparition de l'icône de pile faible à l'écran. Pour plus d'informations, reportez-vous à la page 59.
Remarque : *en environnement froid, le témoin de faible niveau de pile peut s'afficher, mais disparaîtra au retour à une température normale.*

...le Cardio / Compteur d'une autre personne crée des interférences ?
Eloignez-vous de cette personne et continuez votre exercice normalement.
Sinon, afin d'éviter les interférences engendrées par le Cardio / Compteur de cette personne :

1. Retirez l'émetteur de votre poitrine pendant 30 secondes. Restez à distance de votre partenaire.

2. Remettez l'émetteur, rapprochez le Cardio / Compteur jusqu'à votre poitrine à proximité du logo Polar de l'émetteur. Le Cardio / Compteur remet à détecter les impulsions de fréquence cardiaque. Continuez votre séance normalement.

...le Cardio / Compteur ne mesure pas les calories ?
Pour mesurer les calories que vous brûlez au cours de votre séance, vous devez porter l'émetteur.

..la fréquence cardiaque, la vitesse, la distance ou la cadence affichée est irrégulière ou très élevée ?
Vous vous êtes peut-être approché d'une source de signaux électromagnétiques puissants qui faussent la valeur de la fréquence cardiaque. Cela peut se produire à proximité de lignes à haute tension, de feux de circulation, de caténaires de trains ou de tramways, de remontées mécaniques, de voitures, de compteurs de vélo, d'équipements sportifs utilisant un moteur (par exemple, les équipements de cardio-training) ou de téléphones portables. Inspectez l'environnement et éloignez-vous de la source d'interférence.
Si vous avez toujours des données de fréquence cardiaque erronées sur votre Cardio / Compteur, même après vous être éloigné de la source d'interférences, ralentissez votre allure et prenez vos pulsations manuellement. Comparez-les avec les données de fréquence cardiaque du Cardio / Compteur. Si celles-ci sont toujours extrêmement élevées, la cause peut en être une arythmie cardiaque. Bien que la plupart des arythmies ne soient pas dangereuses pour la santé, n'hésitez pas à consulter votre médecin pour plus de renseignements. Pour éviter les interférences avec un autre cycliste utilisant un Capteur de Vitesse ou de Cadence sans fil, gardez une distance d'au moins 1 mètre / 3'4" entre votre Cardio / Compteur et le Capteur Vitesse ou de Cadence de l'autre utilisateur.

...la fréquence cardiaque ne s'affiche pas (00)?
- Vérifiez que les électrodes de l'émetteur sont humidifiées et que l'appareil est bien positionné.
- Vérifiez que l'émetteur Polar est propre.
- Contrôlez qu'il n'y a pas de source d'interférences près du Cardio / Compteur Polar (lignes à haute tension, téléviseur, téléphone portable, écrans cathodiques, etc.).
  Vérifiez aussi que vous n'êtes pas à proximité (1 m / 3 ft) d'autres utilisateurs de cardiofréquencemètres, lorsque vous démarrez la recherche de la fréquence cardiaque.
- Avez-vous eu des problèmes cardiaques qui pourraient avoir modifié la forme de votre signal d'ECG ? Dans ce cas, veuillez consulter votre médecin.

...la vitesse et la cadence en vélo ne s'affichent pas ?
- Vérifiez que le positionnement et la distance entre le Capteur de Vitesse, l'aimant et le Cardio / Compteur sont corrects.
- Vérifiez que vous avez bien entré les réglages vélo dans votre Cardio / Compteur. Pour plus d'informations, reportez-vous à la page 45.
- Si 00 apparaît de façon irrégulière, ceci peut être du à des interférences électromagnétiques temporaires dans votre environnement immédiat.
- Si 00 apparaît de façon constante, vous avez peut-être dépassé 2500 heures d'utilisation et la pile du Capteur de Vitesse ou du Capteur de Cadence est déchargée.

10. CARACTÉRISTIQUES TECHNIQUES

Cardio / Compteur

Matériau : Boîter en polymère thermoplastique ABS+GF
Précision de la montre : Inférieure à 0.5 secondes par jour à une température de 25 °C/ 77 °F.
Précision de la fréquence cardiaque : ± 1 % ou 1 bpm (la plus haute des deux valeurs) ; applicable à une fréquence régulière.
La fréquence cardiaque s'affiche en battements par minute (bpm) ou en % de votre fréquence cardiaque maximale.
Amplitude de la fréquence cardiaque : 15-240
Capacité maximale de mémoire du fichier : 99 h 59 min 59 s
Nombre de fichiers d'exercice : 7 fichiers d'exercice
Température de fonctionnement : -10 °C à +50 °C / +14 °F à +122 °F
Autonomie de la pile : En moyenne 1 an en utilisation normale (1h/jour, 7 jours sur semaine)
Type de pile : CR 2032
Joint d'étanchéité du compartiment de la pile : OR 23.6 x 1.0 (Gomme silicone)
Etanche

Emetteur

Autonomie de la pile : En moyenne 2500 heures d'utilisation
Type de pile : Pile au lithium intégrée
Température de fonctionnement : -10 °C à +50 °C / +14 °F à +122 °F
Matériau : Polyuréthane
Etanche

Ceinture élastique

Matériau de la sangle : Polyuréthane
Matériau du tissu : Nylon, polyester et caoutchouc naturel, faible quantité de latex

Capteurs de Vitesse et de Cadence

Autonomie de la pile du Capteur de Vitesse : En moyenne 2500 heures d'utilisation normale (1 h/jour, 7 jours sur semaine)
Autonomie de la pile du Capteur de Cadence : En moyenne 2500 heures d'utilisation normale (1 h/jour, 7 jours sur semaine)

Précision : ±1 %
Matériau : Boîter en polymère thermoplastique ABS+GF
Température de fonctionnement : -10 °C à +50 °C / +14 °F à +122 °F
Etanche

Les produits Polar sont testés à l'étanchéité suivant la norme internationale ISO 2281. Les produits sont classés en 3 catégories différentes en fonction de leur étanchéité. Vérifiez l'étanchéité de votre produit Polar dans le tableau ci-dessous. Remarque : ces définitions ne s'appliquent pas forcément aux produits d'autres fabricants.

Marquage au dos du boîtier	Eclaboussures, transpiration, gouttes de pluie	Natation, baignade	Plongée avec tuba	Plongée sous-marine avec bouteilles	Caractéristiques d'étanchéité
Water resistant (Etanche)	X				Eclaboussures, gouttes de pluie, etc.
Water resistant 50m (Etanche 50m)	X	X			Minimum requis pour la natation
Water resistant 100m (Etanche 100m)	X	X	X		Pour une utilisation fréquente dans l'eau mais pas de plongée sous-marine

11. GARANTIE INTERNATIONALE POLAR

- La présente garantie internationale Polar est émise par Polar Electro Oy pour les acheteurs ayant fait l'acquisition de ce produit dans tous les pays à l'exception des USA et du Canada. Pour ces deux derniers pays la présente garantie internationale Polar est émise par Polar Electro Inc.
- Polar Electro Oy / Polar Electro Inc. garantissent à l'acheteur initial que ce produit est exempt de défauts liés aux matières premières ou à la fabrication, et ce, pendant un délai de 2 ans à partir de la date d'achat.
- **En plus de la Carte de Garantie Internationale, conservez bien votre preuve d'achat.**
- La présente garantie est limitée, elle ne couvre pas la pile du Cardio / Compteur, ni les boîtiers fêlés ou cassés, ni la ceinture élastique. Elle ne couvre ni les dommages liés à une mauvaise utilisation ou à une utilisation abusive du produit, ni les dommages liés au non-respect des précautions d'utilisation, ni les accidents. Elle ne couvre pas le mauvais entretien de l'appareil, ni son usage commercial. La garantie sera annulée si l'appareil a été ouvert ou manipulé par du personnel non agréé Polar.
- La garantie ne couvre pas les dommages, pertes, dépenses ou frais, directs ou indirects, de portée générale, consécutive ou particulière, causés ou liés à l'usage du produit. Durant la période de garantie, l'appareil est soit réparé gratuitement, soit remplacé par le Service Après-Vente agréé Polar.
- Cette garantie n'affecte pas les droits légaux des consommateurs applicables dans de cadre des législations nationales en vigueur, ni les droits des consommateurs à l'encontre du revendeur concernant les litiges liés aux contrats d'achat et de vente.

CE 0537 L'estampille CE indique que ce matériel est conforme aux dispositions de la directive 93/42/CEE.

Polar Electro Oy est une entreprise certifiée ISO 9001:2000.

12. DÉCHARGE DE RESPONSABILITÉ

- Les informations contenues dans ce manuel sont données à titre indicatif seulement. Les produits décrits sont susceptibles de modification sans avis préalable de la part du fabricant, en raison de perfectionnements techniques permanents.
- Polar Electro Oy / Polar Electro Inc. ne prennent aucun engagement, n'accordent aucune garantie quant à ce manuel, ni aux produits décrits.
- Polar Electro Oy / Polar Electro Inc. ne sont donc en aucun cas responsables des dommages, pertes, dépenses ou frais, directs ou indirects, de portée générale, consécutive ou particulière, causés ou liés à l'usage des produits décrits dans ce manuel.

Ce produit est protégé par un ou plusieurs des brevets suivants :
FI68734, DE3439238, GB2149514, HK812/1989, US4625733, FI88223, DE4215549, FR92.06120, GB2257523, HK113/1996, SG9591671-4, US5491474, FI88972, FR92.09150, GB2258587, HK306/1996, SG9592117-7, US5486818, FI96380, US5611346, EP665947, DE69414362, FI4150, DE20008882.3, US6477397, FR0006504, FI4069, DE29910633, GB2339833, US6272365, FI107776, US6327486, FI110915, US6537227, US6277080, FI111514, GB2326240, US6361502, US6418394, US6229454, EP836165, FI100924, WO96/20640, US6104947, US5719825, US5848027, EP1055158, US6714812, FI88972, FR92.09150, GB2258587, HK306/1996, SG9592117-7, US5486818.
Autres modèles déposés.

Produit par :
Polar Electro Oy
Professorintie 5
FIN-90440 KEMPELE
Tel +358 8 5202 100
Fax +358 8 5202 300
www.polar.fi



13. INDEX